



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

**PSICOTERAPIA COMO UNA EXPERIENCIA HERMENÉUTICA
Abordaje experiencial de la apropiación de sí**

Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica de Adultos

DANILO ANDRÉS RODRÍGUEZ LIZANA

**Profesor Guía:
Augusto Zagmutt**

**Profesor Co-guía:
Javiera Duarte**

**Informantes:
David Adasme**

Santiago de Chile, año 2020

PSICOTERAPIA COMO UNA EXPERIENCIA HERMENÉUTICA
Abordaje experiencial de la apropiación de sí

RESUMEN

Que el sujeto consultante, en su tratamiento, desarrolle una comprensión de los fundamentos subjetivos de su padecimiento, es considerado como un variable relevante por la investigación en proceso psicoterapéutico, y una cualidad transversal en modelos psicoterapéuticos fundamentados en el paradigma Constructivista. Desde el método psicoterapéutico Posracionalista Fenomenológico Hermenéutico, a este fenómeno se le denomina: Apropriación de sí. Al considerársele como un fenómeno que ocurre en la esfera privada de la experiencia, se estima relevante su estudio desde una metodología que acceda a éste, desde la primera persona que lo experimenta. De esta manera, se realizó un estudio cualitativo, de alcance descriptivo, utilizando la Entrevista Micro-fenomenológica. Se recolectó y analizó, bajo esta metodología, los resultados de diez entrevistas a sujetos que hayan cursado una psicoterapia de corte constructivista. Los resultados obtenidos apuntaron a comprender la apropiación de sí como un fenómeno transversal en los sujetos entrevistados. Caracterizándose por su manera de darse, como una transformación en el modo de acceder comprensiblemente a su propio padecer. Inteligibilidad que permite una posición en propiedad respecto a sus circunstancias, que orienta a la acción renovadora, abriendo posibilidades a través de la transformación personal.

PALABRAS CLAVES

Apropiación de sí, proceso psicoterapéutico, Micro-fenomenología, fenomenología hermenéutica.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a los profesores que me guiaron en el proceso de conducción de esta investigación. Agradezco a Javiera Duarte, por su siempre gentil, acucioso y riguroso consejo. Destacando su solidaridad intelectual, que siempre fue más allá del deber definido por lo institucional. Agradezco de la misma manera, a Tito Zagmutt, por creer y apoyar férreamente las intuiciones de este joven aprendiz. Por enseñarme que la experiencia y sabiduría alejan los egoísmos y mezquindades, en el corazón de los hombres grandes.

Agradezco a mis padres y amigos, que debieron tolerar, sin mucha alternativa, que todas mis conversaciones en los último dos años, en alguna medida, estuviesen teñidas por la realización de esta investigación. Agradezco a ellos por su paciente escucha, sus consejos orientadores y su silencio iluminador.

Finalmente, quiero agradecer a Tanya Vera, que en su amor pude comprender los misterios que me aquejaban. Quiero agradecerle por las infinitas conversaciones que sostuvimos por horas. En donde partíamos sin rumbo claro ni destino aparente, pero que siempre me llevó a un horizonte más despejado y luminoso.

El lenguaje es la casa del ser. En su morada habita el hombre. Los pensadores y poetas son los guardianes de esa morada. Su guarda consiste en llevar a cabo la manifestación del ser, en la medida en que, mediante su decir, ellos la lleven al lenguaje y allí la custodian.

Martín Heidegger, 1946/2000.

ÍNDICE

1.	<i>INTRODUCCIÓN</i>	1
1.1.	Pregunta de Investigación.....	5
2.	<i>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</i>	6
2.1.	Objetivo General.....	6
2.2.	Objetivos Específicos.	6
3.	<i>MARCO TEÓRICO</i>	7
3.1.	Comprensiones del proceso y cambio psicoterapéutico desde la investigación en psicoterapia.....	7
3.2.	Comprensión constructivista del proceso y cambio psicoterapéutico.....	11
3.2.1.	Orígenes en el Constructivismo.....	11
3.2.2.	Noción de sujeto constructivista.....	13
3.2.3.	Comprensión del síntoma y el sufrimiento subjetivo.	17
3.2.4.	Psicoterapia constructivista.	19
3.2.5.	Intersubjetividad y psicoterapia constructivista.	20
3.3.	Comprensión Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica (PFH) del proceso y cambio psicoterapéutico.	22
3.3.1.	Orígenes y raíz constructivista.	22
3.3.2.	Nociones de sujeto y existencia.....	23
3.3.3.	Dialéctica del Si-Mismo.	27
3.3.4.	Identidad personal narrativa.	29
3.3.5.	Padecimiento subjetivo y síntoma.	33
3.3.6.	Fundamentos de la psicoterapia y apropiación de sí.	35
3.3.7.	Método psicoterapéutico Posracionalista Fenomenológico.	42
4.	<i>MARCO METODOLÓGICO</i>	45
4.1.	Diseño muestral y estrategia de muestreo	49
4.2.	Participantes.....	50
4.3.	Técnica de recolección	51
4.4.	Plan de análisis	53
4.5.	Consideraciones éticas.....	54
4.6.	Declaración de la posición como investigador.	55

5.	<i>RESULTADOS</i>	56
5.1.	Estructura diacrónica genérica: Apropriación de sí.	56
5.2.	Estructura sincrónica genérica: “Quiebre de la trayectoria de vida”	63
5.3.	Estructura sincrónica genérica: “Comprensión”.....	75
5.4.	Estructura sincrónica genérica: “Ejercicio de transformación”	86
5.5.	Factores terapéuticos asociados a la apropiación de sí.....	93
6.	<i>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</i>	98
6.1.	Comprensión de las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí.....	98
6.1.1.	Caracterización de las condiciones psicoterapéuticas técnicas que propician el fenómeno de apropiación de sí.	101
6.1.2.	Descripción de las características experienciales ocurridas en el paciente durante el fenómeno de apropiación de sí.	104
6.1.3.	Análisis de los efectos experienciales ocurridos en el paciente posterior al fenómeno de apropiación de sí.	108
6.2.	Implicancias de los resultados obtenidos.....	111
6.2.1.	Implicancias teóricas y prácticas en la clínica psicoterapéutica.....	111
6.2.2.	Implicancias metodológicas en la investigación en psicoterapia.	123
6.3.	Limitaciones de la presente investigación y futuras líneas de desarrollo.....	125
7.	<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	129
8.	<i>ANEXOS</i>	139
8.1.	Anexo I: Guion entrevista Micro-fenomenológica.....	139
8.2.	Anexo II: Consentimiento Informado.....	140
8.3.	Anexo III: Carta de presentación y solicitud de colaboración a instituciones....	143

1. INTRODUCCIÓN

La psicología clínica surge, a finales del siglo XIX y a principios del XX, de la mano de Lightner Witmer, bajo la convicción de que el saber experimental acumulado en psicología debía estar al servicio de la necesidad de cura del dolor subjetivo de las personas. Para esto el psicólogo clínico debía realizar un trabajo de indagación en busca de comprensión del malestar de su paciente (Vander Weg & Suls, 2014). De manera casi paralela Sigmund Freud y Josef Breuer, en la Viena victoriana, fueron un paso más allá y comenzaron a diseñar un modelo de psiquismo, en el cual las razones del sufrir estaban sujetas a procesos no racionales, que escapan al dominio de la conceptualización consiente (Breuer & Freud, 1895/1996). Para estos autores, el trabajo psicoanalítico consistía en un ejercicio interpretativo en busca de comprensión de los orígenes del síntoma, el cual excedía al dominio consiente del paciente. Ya que el inconsciente, el nuevo objeto de estudio propuesto, no era tan fácilmente accesible como el resto de los fenómenos de la naturaleza. El mundo lingüístico fue entendido como el reflejo visible éste y la puerta de acceso a su interpretación. El habla se transforma de esta manera en la principal herramienta psicoterapéutica y la interpretación como su metodología fundamental (Zorzanelli, 2011).

Hoy en día, la indagación en el paciente, en su historia y su sufrimiento, por medio de la utilización del lenguaje es una característica transversal al ejercicio de la psicoterapia (Neimeyer & Mahoney, 1998; Valdés et al., 2010; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Es el lenguaje el medio por el cual se puede compartir y hacer comprensibles ideas, experiencias y, consecuentemente, el dolor (Costello, 2013). Diversos modelos explicativos del cambio psicoterapéutico coinciden en que la búsqueda de cura o alivio del dolor subjetivo, se logra en la medida en que el paciente alcance el reconocimiento de un aspecto subjetivo de su experiencia, que antes de la intervención no se tenía (Elliot, 2010; Rice & Greenberg, 1984; Krause, 2005; Mendes et al., 2010). El contenido de esto puede tomar la forma de una emoción no expresada, una explicación personal o una comprensión del cómo se produce el sufrimiento particular. De manera consensual se reconoce que, alcanzando este estadio de mayor conocimiento o reconocimiento y comprensión de sí, se lograría un mayor grado de flexibilidad para la resolución de problemas, regulación emocional y un cambio en la manera

de significar, sentir y actuar frente al problema en cuestión. Los cuales estarían directamente relacionados con el proceso de cura y alivio personal (Duarte, 2017; Valdés et al., 2010; Krause et al., 2006; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009; Greenberg et al., 2008; Timulak, 2010; Elliott, 2010). Para estos autores, el proceso de cambio pasaría por una transformación de la experiencia subjetiva, y esta puede traducirse en un cambio en la forma de significar, narrar, experimentar, emocionarse, actuar o relacionarse. En otras palabras, el desarrollo de un conocimiento u comprensión de sí -entender el cómo y las razones por la cual el sujeto sufre, que antes de la intervención no se tiene- se identifica como una variable relevante en el proceso psicoterapéutico (Duarte, 2017; Valdés et al., 2010; Krause et al., 2006; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009; Greenberg et al., 2008; Timulak, 2010; Elliott, 2010).

¿Pero, cómo ocurre este fenómeno? Se ha reconocido cuales son las variables en juego y existe cierto consenso respecto a su efecto. ¿Pero, cómo el conocimiento de sí, es decir la capacidad de comprenderse, llega a curar el dolor subjetivo y resolver el síntoma causante de sufrimiento? El paradigma constructivista en psicoterapia, desde su particular epistemología es capaz de esbozar una respuesta a estas interrogantes. El sujeto constructivista es una identidad autoorganizada, constructora de sentido, que tiende hacia los objetivos de preservación de sí mismo y de adaptación funcional al medio (Guidano, 1987; 1994; Balbi, 2004; Mahoney, 1997; Mahoney, 2005; Yañez et al., 2001). Para lograr estos objetivos, el sistema es capaz de referirse a sí mismo y de esta manera, organizar de manera coherente y adaptativa al medio, las experiencias perturbadoras que desafían su estabilidad personal. La psicoterapia de orientación constructivista se basa en la capacidad cognitiva del sujeto, de poder pensarse y autoorganizarse semánticamente. De esta manera, en la medida en que el sujeto desarrolle teorías y explicaciones más abarcadoras y flexibles, de sí mismo y el mundo, podrá garantizar su adaptación al medio y preservación de la estabilidad personal (Guidano & Liotti, 2006; Greenberg, 2015; Angus, 2012; Dimaggio, 2011).

En esta misma línea, desde la psicoterapia Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica (PFH), desarrollada por el psiquiatra y psicoterapeuta italiano Giampiero Arciero, siguiendo la senda propuesta por su maestro Vittorio Guidano, la pregunta por la experiencia personal y su comprensión es un objetivo primordial en la cura del sufrimiento del paciente (Guidano, 1987; 1994). La psicoterapia PFH se puede encuadrar dentro del

paradigma constructivista, con algunas acepciones y énfasis particulares. Sin embargo, de igual forma desde este modelo, el ejercicio de la psicoterapia se basa en la búsqueda de la comprensión del modo más genuino y original de darse la experiencia, y por consiguiente la manera en que el sufrimiento aparece (Arciero, 2009).

Desde la psicoterapia PFH, el transcurrir cotidiano de la vida es entendido como el desenvolvimiento de un proyecto de sentido, que se pone en juego momento a momento, en cada instante de acción y decisión. Siendo una característica fundamental su naturaleza pre-reflexiva. Es decir, que no requeriría de un ejercicio de volición o de conciencia temática para su existencia (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). El padecer psicopatológico emergería como una obstrucción en las posibilidades de seguir siendo ese proyecto arrojado hacia el futuro. Apareciendo como una pérdida de libertad, en su capacidad de actuar en propiedad frente a la vida que se realiza en cada instante y acción, limitando el movimiento natural tendiente hacia el futuro. De esta manera la psicoterapia PFH aparece como la posibilidad de entregar propiedad y dominio sobre el padecer. A través, de la comprensión de las experiencias que llevaron a la imposibilidad de ser del proyecto de vida, sobre el que se desplegaba la cotidianeidad del sujeto (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

A este particular fenómeno se le denomina: Apropiación de sí (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Y se caracterizaría por ser una comprensión del modo histórico y circunstancial -fáctico y temporal- en que el proyecto sobre el cual se desplegaba la vida del sujeto encontró su imposibilidad. El medio por el cual, el sujeto alcanza esta relación reflexiva de entendimiento consigo mismo, es a través del lenguaje narrativo. Solo en el entramado narrativo el sujeto puede reflejarse a sí mismo -reflexión-, comprendiéndose y apropiándose de sus circunstancias vitales (Ricoeur, 1990; 1995; Adasme, 2019). La apropiación de sí, en la medida de en que es una comprensión afectiva de las experiencias de sentido puestas en juego, en la circunstancias históricas y factuales que gestaron el padecer, entrega la posición de dominio, determinación y resolución. El comprender la forma en que el proyecto de vida encontró su imposibilidad, desde la historia personal y la responsabilidad sobre las decisiones que se tomaron para su formación, devuelve la libertad al sujeto y abre posibilidades de acción (Ricoeur, 2006).

Este estado de propiedad es una nueva relación que establece el sujeto consigo mismo y sus circunstancias de padecimiento. Que se caracteriza por una posición existencial renovada, sustentada en la posibilidad de acción y el poder hacer una vida diferente. La comprensión de sí transforma la vida del sujeto. Pasando de una posición psicopatológica en la que se cierran todas las posibilidades de actuar, con relación a un sentido que se proyecta hacia el futuro, a una apertura de posibilidades basada en la responsabilidad personal. La apropiación de sí es un fenómeno experiencial y existencial, que está lejos de poder ser entendido como un proceso de ordenamiento semántico. El cual ocurriría en el interior del sujeto, desprendido del fenómeno de hacer la vida momento a momento, fuera en las circunstancias cotidianas (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

La psicoterapia se trataría de un fenómeno complejo, no lineal, aunque sí progresivo, compuesto por un número indeterminado de fenómenos emergentes, que en su conjugación apuntan hacia la transformación psicoterapéutica y al alivio subjetivo (Duarte, 2017; Krause et al., 2007). Develar la naturaleza del cambio no ha sido tarea fácil y numerosas investigaciones han contribuido con valiosos aportes para acercarnos en esta dirección (Lambert, 2013; Safran & Muran, 1996; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009; Greenberg et al., 2008; Timulak, 2010). Sin embargo, esta tarea ha sido preferentemente abordada desde la especulación teórica o la acumulación de indicadores observables que señalan la existencia de un cambio. Una de las limitaciones de estas formas de abordar la naturaleza del fenómeno en tercera persona, es decir desde un espectador externo que teoriza, observa y cuantifica, es el olvido de la cualidad fundamental del objeto de estudio en cuestión. Los fenómenos asociados a la psicoterapia son primordialmente experienciales y existenciales. Es decir, que ocurren en el espacio privado del sentir en primera persona, en directa relación a la vida misma, perteneciéndole por excelencia a quién experimenta (Guidano, 1994; Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Hasta el momento el postulado de que la apropiación de sí es un fenómeno narrativo experiencial de comprensión de sí mismo, que transforma al paciente en su condición existencial por medio de la generación de nuevas posibilidades de ser. Ha sido principalmente argumentado desde el diálogo con la filosofía, provenientes desde la fenomenología y la

hermenéutica (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Es por lo que se hace necesario su investigación empírica desde una metodología que respete la naturaleza del fenómeno en cuestión. De esta manera resulta necesario abordarlo desde su condición experiencial en primera persona (Varela, 1996; Katz, 2011). En otras palabras, el fenómeno de transformación de sí no puede ser abordado en su compleja naturaleza desde una perspectiva de tercera persona, ya que se estaría dejando fuera su condición fundamental de tratarse de una experiencia de carácter existencial. Desde una perspectiva en tercera persona solo se puede observar algo que cambia, pero no la experiencia de cómo se produce ese cambio. Quedando inalcanzable el fenómeno que se pretende estudiar. (Varela, 1996; Katz, 2011)

Como lo han demostrado numerosos autores, la investigación en psicoterapia no es utilizada de manera activa en el ejercicio de su propio objeto de estudio. Es un diagnóstico consensuado que los clínicos se basan en la bibliografía especulativa teórica para realizar su trabajo, ya que consideran que la producción científica en psicoterapia no logra dar con la complejidad del fenómeno que abordan (Safran, Abreu, Ogilvie & DeMaria, 2011; Jiménez, 2007; Morrow-Bradley & Elliott, 1986). Teniendo esto en cuenta, entender la transformación psicoterapéutica como un fenómeno de carácter experiencial y existencial, transforma la investigación en sus cimientos epistemológicos y ontológicos. De esta manera complejizando el modo de entender el ejercicio de la psicoterapia. Camino que permitiría superar la brecha existente entre la práctica clínica y el desarrollo de conocimiento científico.

1.1. Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son las principales condiciones y características del fenómeno de apropiación de sí, que tiene lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación constructivista, desde su experiencia abordada en primera persona?

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Objetivo General.

Comprender las principales condiciones y características del fenómeno de apropiación de sí, que tienen lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación constructivista, desde su experiencia en primera persona.

2.2. Objetivos Específicos.

- Caracterizar las condiciones psicoterapéuticas técnicas que propician el fenómeno de apropiación de sí.
- Describir las características experienciales ocurridas en el paciente durante el fenómeno de apropiación de sí.
- Analizar los efectos experienciales ocurridos en el paciente posterior al fenómeno de apropiación de sí.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Comprensiones del proceso y cambio psicoterapéutico desde la investigación en psicoterapia.

Cincuenta años después del surgimiento de la psicología clínica en manos de Lightner Witmer, como la rama aplicada y práctica de la disciplina destinada al diagnóstico y tratamiento del malestar subjetivo -ya no solo a la psicometría- (Vander Weg & Suls, 2014). Y de la creación del primer modelo de comprensión del psiquismo y de su consecuente metodología psicoterapéutica en manos de Breuer y Freud (1895/1996). Eynseck (1952) cuestionó el ejercicio de la psicoterapia realizando un estudio en el cual aseveró que el efecto de ésta no representa una diferencia comparativamente significativa con relación a la ausencia de intervención, que llevaría a la remisión natural del síntoma, en cuadros por el llamado neuróticos. El psicólogo inglés habiendo amenazado el ego del rubro, comparando su relevancia profesional y científica con la simple ausencia de ésta, impulsó con fuerza la investigación encargada de demostrar la efectividad de la psicoterapia (Krause et al., 2006). Posteriormente vino una ola de investigaciones que buscaron identificar cuales serían las psicoterapias más efectivas, llegando a la conclusión de que no habría mayor diferencia entre unas y otras (Krause et al., 2006).

Sabiendo entonces que la psicoterapia ejercía su efecto prometido, sin importar significativamente el encuadre conceptual y teórico desde el cual encausara sus intervenciones, surge la necesidad de comprender el cómo es que ejerce su efecto (Krause et al., 2006). Es así como surgen tres líneas principales de investigación en psicoterapia: La Investigación del Proceso Psicoterapéutico, La Investigación de Indicadores de Cambio Inespecíficos o Genéricos y La Investigación en los Resultados (Krause et al., 2006; Elliott., 2010; Barker, Pistrang & Elliot, 2016). Hoy en día los resultados a los que han llegado estas líneas de investigación se pueden resumir en una comprensión de la psicoterapia como un proceso complejo, de carácter no lineal, aunque sí progresivo, en donde intervienen diversas variables de carácter heterogéneo. Dentro de estas variables se pueden identificar un conjunto de ellas que tienen el carácter de ser relevantes y transversales a todo proceso psicoterapéutico sin importar la corriente desde la cual se lleve a cabo (Krause et al., 2006).

El fenómeno al que llega idealmente el paciente en psicoterapia de decir o verbalizar una explicación o comprensión de su dolor, es una variable transversal que se encuentra en la mayoría de los modelos explicativos en la investigación del proceso de cambio psicoterapéutico e incluso es definido como un indicador de cambio general o común a diversos modelos (Valdés et al., 2010; Krause et al., 2006).

La línea de investigación principalmente desarrollada por Robert Elliott (2010), denominada “Eventos Significativos” es un ejemplo de esto. Ésta busca la identificación y comprensión de eventos significativos de carácter genérico, que tomen lugar en la psicoterapia, y contribuyan al cambio. Estos eventos adquieren su grado de significatividad en la medida en que contribuyan o no al cambio por medio de ejercer un efecto subjetivo tanto en el terapeuta como en el paciente. Es una de las líneas de mayor peso y tradición en la investigación en psicoterapia (Duarte, 2017). Timulak (2010) en la gran producción de investigación dedicada a identificar eventos significativos de cambio, por medio de la metodología de metaanálisis, identifica nueve de éstos. De los cuales al menos tres están relacionados con el desarrollo de una comprensión que antes de la intervención psicoterapéutica no se tenía. Estos son: “Insight/autoconciencia/eventos de auto-entendimiento”, “Exploración de sensaciones/experiencia emocional” y “Entendimiento de sensaciones”. En este mismo sentido, los eventos significativos considerados con mayor relevancia son aquellos los que entregan un mayor grado de entendimiento personal, expresión emocional y la generación de nuevas conductas (Martin & Stelmaczonek, 1988).

De la misma manera, “Eventos claves de cambio” es un modelo explicativo y metodológico de investigación en el proceso de cambio psicoterapéutico que no se define como uno genérico, sino que se enmarca en el modelo “Terapia centrada en emociones”, desarrollado por Rice y Greenberg (Duarte, 2017). Éste se basa en la comprensión de la emoción como una respuesta adaptativa innata, por lo que el objetivo de la psicoterapia es ayudar al paciente a desarrollar una comprensión y significado más flexible de sí y de la consecuente expresión emocional adaptativa (Greenberg et al., 2008). La comprensión de cambio está concentrada en la transformación que pueda desarrollar el paciente de sí mismo en cuanto a la expresión y manejo de su emoción. En este modelo se hace explícita y evidente la asociación regulatoria que tendría el componente reflexivo y cognitivo con el emocional.

En otras palabras, el dominio cognitivo consciente por medio de la explicación generaría la capacidad de flexibilidad y control de la expresión emocional (Greenberg, 2007; 2015).

Otro ejemplo del papel protagónico que juega la cognición como función psíquica que permite la comprensión de sí mismo es el modelo desarrollado por Mariane Krause y colaboradores (2006; 2007) denominado: “Episodios de Cambio”. Este modelo comprende el cambio como un fenómeno progresivo de construcción de sentido y abstracción, hacia la meta final de una transformación de la Teoría Subjetiva que el paciente tenga de sí mismo, de su problema, de la sintomatología y del contexto en que esto ocurre (Duarte, 2017). La evolución se produciría desde niveles más bajos de comprensión que han resultado disfuncionales en términos adaptativos, hasta alcanzar estados superiores que permitan la resolución de los problemas del paciente (Krause et al., 2006). Una más acabada explicación de sí permitiría un cambio conductual y emocional en el paciente (Krause, Pérez, Altimir, & De la Parra, 2015). Krause et al. (2007) identifica 19 Indicadores Genéricos de Cambio, estos son divididos en tres etapas de desarrollo. La primera etapa hace alusión al conjunto de indicadores relacionados con la consolidación de la relación terapéutica. En el segundo conjunto se comienza a vislumbrar la apertura que el paciente desarrolla a nuevas formas de entendimiento de sí mismo que han surgido en el proceso psicoterapéutico. Ya en el tercer estadio, caracterizado por un mayor nivel de avance terapéutico y un más alto nivel de comprensión y conocimiento, se alcanzaría la construcción y consolidación de un nuevo entendimiento de sí, una nueva teoría subjetiva de sí mismo, y de la relación con el ambiente (Krause, Pérez, Altimir, & De la Parra, 2015). Los Indicadores Genéricos de Cambio identificados por Krause (2006; 2007) posicionan al desarrollo de una nueva teoría subjetiva de sí mismo como uno de los pilares fundamentales de la psicoterapia, que llevarían al sujeto a establecer una nueva relación consigo mismo y su ambiente.

Por otra parte, los “Momentos de innovación” contribuyen a dar respuesta a cómo la comprensión de sí puede abrir o cerrar posibilidades de ser y de resolver las dificultades sintomáticas del paciente. Este modelo comprensivo y de investigación del Cambio en Psicoterapia es desarrollado por Gonçalves y colaboradores y se basa en los lineamientos de la Psicoterapia Narrativa y la utilización de metáforas en psicoterapia (Duarte, 2017; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009, Mendes et al., 2010). La Psicoterapia Narrativa parte del

fundamento de que la manera de narrarse es la forma de vivirse y por ende de resolver las dificultades propias del vivir (Gonçalves, Matos, & Santos, 2009). En la narración que hacemos de nosotros mismos en el transcurrir de la vida estaría poblada de múltiples voces que irían en conjunto con la heterogeneidad de experiencias y situaciones. En este sentido, el síntoma emergería cuando una de estas voces toma la supremacía generando una rigidez en la manera de hacer sentido, quedando fuera experiencias significativas propias del vivir (Gonçalves, Matos, & Santos, 2009). La manera de narrar nuestra vida perpetúa el modo de sufrimiento, por lo que los “Momentos de innovación” serían episodios significativos en psicoterapia que dan cuenta de una nueva manera de narrar y de hacer sentido. Abren la posibilidad de dialogo entre las múltiples voces que habitan en la narración desarrollada por el paciente, dando flexibilidad para resolver la dificultad a la que se ve enfrentado. El cambio de narración genera una modificación en la manera de significar y de experimentar un determinado contenido personal (Ribeiro, Bento, Goncalves, & Salgado, 2010). Este modelo de comprensión e investigación del proceso y cambio psicoterapéutico muestra lúcidamente cómo la comprensión de sí, plasmada en una narrativa, puede abrir o cerrar posibilidades de acción e incluso de significar.

De manera general y a modo de consenso, en función de lo revisado, se podría decir que una variable relevante a considerar, en el proceso de cambio y cura psicoterapéutica, sería que el paciente alcance el reconocimiento de un aspecto subjetivo de su experiencia, que antes de la intervención no se tenía. El contenido de esto puede tomar la forma de una emoción no expresada, una explicación personal o una comprensión del cómo se produce el propio sufrimiento. De manera consensual se reconoce que, alcanzando este estadio de mayor conocimiento y comprensión de sí, se lograría un mayor grado de flexibilidad para la resolución de problemas, regulación emocional y un cambio en la manera de significar, sentir y actuar frente al problema en cuestión, los cuales tendrían que ver con el proceso de cura y alivio personal (Valdés et al., 2010; Krause et al., 2006; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009; Greenberg et al., 2008; Timulak, 2010).

La revisión realizada hasta aquí muestra el consenso existente respecto a la relevancia del fenómeno en cuestión en el proceso psicoterapéutico. Sin embargo, aún queda pendiente el dar cuenta de cómo el entendimiento, comprensión, explicación o apropiación de sí, puede

llegar a transformar al paciente. Ya que comprender el cómo del sufrimiento no significa necesariamente transformación de sí, ni menos cura psicoterapéutica. El modo de darle sentido al mundo, actuar y experimentar, está lejos de estar bajo el control absoluto de la volición, o en el dominio de una decisión racional tomada desde el conocimiento personal (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Por otro lado, metodológicamente, la mayoría de los modelos explicativos y de investigación del proceso y cambio psicoterapéutico revisados están basados en una perspectiva de la tercera persona. Son comprensiones desde fuera del fenómeno realizadas por un observador que mide o evalúa el cambio. Para dar cuenta del fenómeno de cambio propiamente tal, y no desde una perspectiva como observador, sino desde el propio sujeto que experimenta el cambio, es necesario comprender y consecuentemente estudiar el fenómeno de la apropiación como una experiencia de sí. Es necesario interrogar al fenómeno tal cual como aparece, encarnado en la vida de quién lo experimenta (Varela, 1996; Katz, 2011; Valenzuela-Moguillansky, 2012).

3.2. Comprensión constructivista del proceso y cambio psicoterapéutico.

3.2.1. Orígenes en el Constructivismo.

Luego del renacimiento y con el inicio de la modernidad, el pensamiento se vuelve antropocéntrico, y con esto la confianza en las capacidades del hombre para conocer y dominar la naturaleza que tiene a su disposición. La epistemología resultante de esta confianza en sí mismo, o la comprensión de la relación de conocimiento que el sujeto puede establecer con el mundo sustentada en la razón, es la positivista (Balbi, 2004; Cornejo, 2006). El positivismo comprende un sujeto autofundamentado en su capacidad cognoscitiva de pensarse y pensar el mundo, independiente en términos de su constitución y con la capacidad de acceder a los fenómenos de manera objetiva sin dependencia o afectación alguna (Balbi, 2004; Yáñez, 2005). Consecuentemente, la noción de conocimiento verdadero está sustentada en que éste se encuentra fuera del sujeto, en el mundo. Y debe ser aprehendido por medio de la percepción y un método que la guíe, la cual permitirá el acceso verdadero, único y pulcro de toda posible distorsión (Yáñez et al., 2001).

Contrario a esta idea, el constructivismo surge en los albores del siglo XIX, para tomar fuerza y posicionamiento a mediados del siglo XX, como movimiento epistemológico que,

desde la reflexión filosófica, cuestiona el acceso al conocimiento, supuestamente directo y objetivo, que el sujeto puede sostener del mundo, la realidad o la verdad, sostenido por la epistemología positivista (Acevedo, 2010). El sujeto sería un organismo biológico estructuralmente determinado en sus capacidades perceptuales y cognitivas, que construiría una imagen representacional del mundo desde sus esquemas previamente definidos (Maturana & Varela, 1984; Guidano, 1987; 1994). De esta manera, el mundo y la supuesta verdad que se encuentra en él, deja de ser una preocupación desde esta epistemología, ya que se renuncia a la existencia de una verdad única a la que se puede acceder por medio de la cognición objetiva, limpia y pura. El foco de atención deja de estar en el mundo fuente de la verdad, y pasa a concentrarse en el sujeto que conoce, ya que en el conocimiento de su determinación estructural se encuentra las claves para conocer lo que conoce (Guidano, 1987; 1994). La verdad deja de ser única, objetiva, fuera e independiente del sujeto y pasa a ser el resultado de un proceso de construcción o significación propio y singular para cada sujeto (Neimmayer y Mahoney, 1998).

El constructivismo no se queda solo como una refutación epistemológica al positivismo, sino que a lo largo del siglo XIX transforma desde los cimientos el modo de comprender el conocer y la manera de producir conocimiento en todas aquellas disciplinas vinculadas a la subjetividad humana (Cornejo, 2006). La psicología como disciplina que estudia la subjetividad humana en su aparecer singular, y la psicología clínica que se encarga del estudio del sufrimiento y el malestar en particular, son claros ejemplos de áreas del saber que se ven fuertemente influenciada por esta epistemología. La transformación en la comprensión de la posibilidad de acceder a la verdad y el modo en que el sujeto accede a ésta, no se queda en un debate abstracto muerto en el papel, sino que de éste nace una singular manera de concebir al sujeto, las técnicas coherentes para su estudio, la comprensión del modo en que se gesta su dolor y sufrimiento y, sobre todo, el método para alcanzar su alivio (Balbi, 2004; Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005; Vergara, 2011; Duarte, 2012).

El paradigma constructivista en la psicología clínica ampara una serie de modelos psicoterapéuticos. Cada cual sostiene, con menor o mayor grado de encuentro, particulares comprensiones del síntoma, la identidad y el proceso de cambio terapéutico (Mahoney, 1997; 2005; Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005; Greenberg, 2015; Angus, 2012; Dimaggio, 2011;

Miró, 2005). Sin embargo, a pesar de sus diferencias, comparten una noción común del papel que juega, en el proceso psicoterapéutico, la capacidad de poder aprehenderse y autoorganizarse en una posición reflexiva de sí, por medio del lenguaje y la cognición como representación. El sujeto construye activamente su realidad, por lo que el sufrimiento subjetivo es el resultado de una particular manera de significarse tanto así mismo como al mundo que lo rodea (Vergara, 2011; Duarte, 2012).

La epistemología positivista, que reinó en la psicología occidental durante poco más de la mitad del siglo XX, comprendía la realidad como una verdad única y objetiva. De esta manera, la cura psicoterapéutica se basaba en que el sujeto debía percibir y valorar la realidad de acuerdo con los parámetros consensuados, y corregir el modo inadecuado de valorar que lo llevaba al sufrimiento (Balbi, 2004). El constructivismo, por el contrario, al renunciar a la objetividad y la existencia de una realidad única y verdadera, centra su atención en el proceso por el cual el paciente construye su propio proceso de valoración del mundo, el cual percibe como verdadero (Miró, 2005). Este cambio epistemológico hace que el foco de intervención gire desde una visión evaluadora que busca la corrección y rectificación en el paciente, con el objetivo de alcanzar la adecuada manera de valorar, actuar y sentir, teniendo como referente una realidad objetiva a la que todos podemos acceder por igual. Hacia una intervención, que asumiendo la imposibilidad de un mundo objetivo que actúe como referente o criterio de verdad, apunta a la capacidad del sujeto de volverse artífice y agente de cambio de su propia manera de significar el mundo, por medio de su capacidad autoreflexiva y de ordenamiento cognitivo, semántico y afectivo (Balbi, 2004; Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005; Vergara, 2011; Duarte, 2012). El constructivismo, al renunciar a la idea de una realidad objetiva y un acceso positivo a la verdad única depositada en el mundo material, hace volver la mirada sobre el propio sujeto constructor de mundo, confiando en su capacidad de volverse dueño, amo y señor de sí mismo y su destino, gracia a su capacidad autoreflexiva (Balbi, 2004).

3.2.2. Noción de sujeto constructivista.

La epistemología constructivista va más allá de la crítica a la posibilidad de acceso directo a una verdad que se encuentra en el mundo independiente de quien observa. Implica

una comprensión de sujeto que se hace en el acto mismo de conocer, teniendo una relación epistemológica en donde el mundo emerge en el acto de su construcción representacional y el sujeto emerge en este mismo acto, como proceso o sistema que construye significatividad (Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005; Vergara, 2011). El sujeto constructivista se hace así mismo y el mundo significativo que emerge con él, en un acto de significación autorreferencial, es decir el mundo es el resultado de sus estructuras de significación y sus estructuras de significación son el resultado de la interacción con el mundo que hace aparecer (Guidano, 1987; 1994). El sujeto desde esta perspectiva, que se hace en el conocer y experimentar un mundo que construye, no puede ser concebido como una sustancia perpetua en el tiempo que prevalece a las circunstancias materiales, como sería el sujeto positivista, que en la autoafirmación del cogito se sustenta a sí mismo y conoce el mundo desde esa posición autosuficiente. El sujeto constructivista es un devenir de sentido que se hace así mismo en el acto de conocer y experimentar (Mahoney, 1997; 2005; Neimeyer & Mahoney, 1998).

Esta noción de sujeto que persigue refutar el solipsismo y substancialismo del sujeto positivista autofundamentado en el cogito que prevalece idéntico en el tiempo; que abre una comprensión completamente orientada hacia la no sustancialidad o esencialismo del sujeto, entendiendo su ser como una constante construcción en el devenir, da lugar a la pregunta por la identidad personal, que busca encontrar un equilibrio entre ambas comprensiones: ¿Cómo es que permanecemos siendo los mismos a pesar de la heterogeneidad de experiencias y vicisitudes de la existencia a la que estamos sometidos en el vivir? (Guidano, 1987; 1994) Para responder a esta inquietud, y hallar un punto de encuentro entre la condición de devenir del sujeto -que construye y se construye- y aquello que permanece y entrega la experiencia de continuidad de ser el mismo -desde donde construye lo que construye-, se hace necesario incorporar dos dimensiones originarias que constituyen la identidad personal (Guidano, 1987; 1994; Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005; Vergara, 2011).

Por un lado, el sujeto estaría constituido por un núcleo organizador prototípico de sentido, emocional y conductualmente sedimentado por medio de la repetición y su configuración desde las etapas más tempranas del desarrollo ontogénico. Esta parte de la identidad es la que tiende a la mismidad, la permanencia, unicidad y continuidad de la experiencia de ser sí mismo (Guidano, 1987; 1994; Yáñez, 2005; Vergara, 2011). Es esta

estabilidad basada en la recurrencia de un modo de experimentar, sentir, emocionarse, actuar y vincularse, desde la cual, por otro lado, se abre una segunda dimensión de la identidad que tiene que ver con la heterogeneidad del sentir y la innovación del significado. El devenir de la experiencia de vivir siempre es recepcionado desde una parte de la identidad que permanece en el tiempo (Guidano, 1987; 1994; Yáñez, 2005; Vergara, 2011). Sin embargo, así como la mismidad sedimentada en un sentido se forjó en la repetición, las nuevas experiencias de conocer que comprende el vivir desafían esta recurrencia y van transformando lo que prevalece por medio de la innovación. Lo que permanece siendo lo mismo es el fundamento de la construcción de significado de lo nuevo, y lo nuevo transforma paulatinamente lo que ha venido permaneciendo idéntico en el tiempo (Vergara, 2011).

El sujeto constructivista desde su posición epistemológica, en donde conocer es existir, está en un permanente desafío de adaptación al medio que cambia constantemente, lo perturba y lo desafía a adaptarse a él, generando una gran variedad de experiencias heterogéneas las cuales debe ser incorporadas coherentemente para preservar su continuidad. En otras palabras, el sistema constructivo de significatividad que sería la persona se bate constantemente entre la búsqueda de adaptación a un mundo por medio de la flexibilidad de su organización (Guidano, 1987; 1994). Por un lado, sin caer en el extremo de la disolución producto del cambio radical de su núcleo organizador de sentido, que lo caracteriza como el mismo y le entrega unicidad. Y por el otro, sin rigidizarse a tal punto de no poder adaptarse a los cambios que el medio le exige. Todo este ejercicio de ordenamiento de la información del conocer es realizado desde su determinismo estructural que lo hace ser un sistema autorreferencial constructor de significatividad (Maturana & Varela, 1984; Guidano, 1987; 1994). El sujeto constructivista, de esta manera, se caracterizaría por ser un sistema procesual en permanente búsqueda de preservación de la identidad, -no como algo material, inmanente o substancialita, sino como congruencia y coherencia- en busca constante de flexibilidad y complejidad. Valores procesuales sistémicos fundamentales para la estabilidad, unicidad y la adaptación. (Mahoney, 1997; 2005; Neimeyer & Mahoney, 1998)

El proceso contante de búsqueda de adaptación a un entorno perturbador y cambiante, demanda flexibilidad al sistema, que debe tender hacia el aumento contante de la complejidad de sus mecanismos adaptativos; resguardando el polo opuesto que tiende hacia la disolución

de la identidad del sistema, por medio de la mantención de la coherencia semántica y experiencial de sí mismo (Guidano, 1987; 1994). Este constante proceso de adaptación que demanda la flexibilidad del sistema y que se enfrenta contantemente a la necesidad de transformarse para adaptare, sin disolverse ante la heterogeneidad del entorno, está directamente vinculado a una cualidad propiamente humana que permite a la conciencia tomarse así misma como objeto: el lenguaje (Arciero & Guidano, 2000). La regulación tendiente hacia la coherencia del sistema, que se transforma contantemente pero que en algún grado debe permanecer conservando su sentido de unicidad y continuidad, descansa sobre la capacidad propiamente human de significar y resignificar la contante experiencia de sí mismo de estar en un mundo (Arciero & Guidano, 2000). Es decir, la experiencia de sí, las explicaciones en busca de predictibilidad de un mundo tendiente a la heterogeneidad y las relaciones con otros; todas estas variables insertas en un marco temporal en donde pasado, presente y futuro, están imbricados en un pura y misma experiencia de encarnar una existencia temporal. Es en la narración en donde el lenguaje reconfigura la experiencia inmediata en una trama coherente de significado, atribuible así mismo y a los demás, generando la mantención de la coherencia personal y la unicidad de sí mismo (Arciero & Guidano, 2000; Vergara, 2011; Duarte 2012).

Al igual como la experiencia de sí mismo, que se debate entre la heterogeneidad de experiencias del vivir y una recurrencia sedimentada en el tiempo, configurada desde los inicios de la vida, que constituye un modo predominante de ser en términos cognitivos, conductuales, emocionales y relacionales; igualmente la esfera simbólica se debate entre un sentido que surge y se apoya desde una recurrencia, un núcleo prototípico desde donde el mundo y el sí mismo actúa, siente y se relaciona, versus el significado, nivel desde el cual la experiencia heterogenia es explicada e incorporada al sentido ya configurado y sedimentado en el tiempo (Vergara, 2011). Sin embargo, esta incorporación que busca prevalecer la coherencia del sistema por medio del proceso de ordenamiento semántico incluye necesariamente la transformación del sentido. El significado, que persigue la interpretación coherente de la novedad experiencial a fin de su incorporación, surge desde un sentido ya consolidado y robustecido por la repetición en el tiempo; y a su vez, el significado que surge

desde el sentido, al mismo tiempo incorpora la dimensión de transformación del significado (Vergara, 2011).

De esta manera se puede concluir que la noción de sujeto constructivista tiene a la base una comprensión epistemológica de su naturaleza. El sujeto constructivista busca la adaptación al mundo por medio de la preservación de sí mismo; que no es otra cosa, por su naturaleza procesual sistémica, que la mantención de su coherencia y unicidad (Guidano, 1987; 1994). El proceso de ser sí mismo, que implica constantemente adaptarse por medio de la transformación progresiva hacia la complejidad del sistema, y mantenerse coherente, con un sentido de unicidad y continuidad de sí mismos, es regulado de manera autorreferencial por medio de su capacidad, exclusivamente humana, de organizar y reorganizar la experiencia en la esfera simbólica del lenguaje (Vergara, 2011; Duarte 2012). Este ejercicio, un constante procesos de organización sistémica, se juega en la relación entre la experiencia sentida y encarnada de vivir, y la capacidad de su organización simbólica en el lenguaje; al igual como en la relación entre lo sedimentado en el tiempo y lo nuevo, que surge desde la tradición, pero que a su vez lo transforma (Arciero & Guidano, 2000).

3.2.3. Comprensión del síntoma y el sufrimiento subjetivo.

El sufrimiento, y su consecuente manifestación sintomática, en el sujeto constructivista es comprendido desde su naturaleza más propia: ser un sistema procedural autorreferencial constructivo, no substancial, en constante búsqueda de adaptación por medio de su transformación, conservando a la vez su continuidad, coherencia y consistencia (Guidano & Liotti, 2006). Cuando el cambio del entorno, condición inherente a un mundo tendiente a la entropía, genera una experiencia que coincide con la regularidad sedimentada en el tiempo de una manera de ser, sentir, pensar, actuar y relacionarse, el sistema continúa con su estabilidad habitual, por lo que no se requiere su transformación flexible. El sistema preserva su continuidad y unicidad coherente en términos experienciales y semánticos; mantiene un equilibrio adaptativo al medio conservando su autorregulación (Guidano, 1987). Por el contrario, cuando el mundo, del cual el sujeto construye significatividad de manera autorreferencial en busca de predictibilidad que garantice su adaptación, cambia y perturba la estabilidad del sistema generando una experiencia que no es coherente, familiar, ni

habitual, el sistema se ve desafiado en su capacidad de tolerancia a la experiencia heterogenea y a la respuesta de flexibilidad adaptativa (Arciero & Guidano, 2000). Tal como se mencionó anteriormente, en este momento el sistema se ve presionado a evolucionar en su complejidad, por medio de la generación de nuevos significados más inclusivos y flexibles que transformen aquellos núcleos de sentido estable desde el cual el sujeto experimenta y explica (Guidano, 1994). El sufrimiento surge cuando la perturbación que genera la disonancia de sentido, desafiando la flexibilidad del sistema, no logra ser incorporada de manera coherente por medio de la generación de nuevos significados transformadores. En este momento el sistema no logra la adaptación al medio en constante cambio entrópico y el sistema se desvincula del medio, perdiendo su principio fundamental de adaptación flexible (Arciero & Guidano, 2000).

La cualidad principal y constitutiva de ser del sí mismo -la capacidad autorreferencial de construcción de significatividad, una relación epistemológica de conocimiento, que se transforma así misma en el proceso de adaptación al medio en la medida de una construcción de un mundo de sentido a partir de este- fracasa. Si el sistema no es capaz de flexibilizar su estructura para adaptarse al medio se separa de éste, poniendo en riesgo su adaptación y sincronización. La no adaptación al medio continúa generando una experiencia que no logra ser incorporada de manera coherente, no permitiendo la continuidad de sentido del sistema. Una y otra vez el sujeto se ve expuesto a un medio que lo perturba y demanda su transformación, al cual no logra adecuarse por medio de la generación de nuevas resignificaciones (Guidano, 1994). Ante la amenaza de la experiencia perturbadora que no logra ser integrada de manera coherente, que impide la adaptación flexible al medio, el sistema se rigidiza y se refugia en los núcleos prototípicos de sentido que se han configurado y robustecidos desde la temprana infancia. Estos modelos adaptativos cognitivos, afectivos y relacionales, arraigados en el sujeto le proporcionan un fundamento y base, de continuidad, unicidad y coherencia (Guidano & Liotti, 2006). Si lo nuevo no puede ser integrado para transformar lo antiguo, el sistema se refugia adaptativamente en lo que se ha repetido y proporcionado adaptación y supervivencia desde los orígenes de su desarrollo ontogénico. El refugio en las estrategias de adaptación, que entregan un núcleo de consistencia al sistema, genera mayor desadaptación ya que el medio continúa perturbando y demandando al sistema

por su transformación adaptativa y el sujeto mientras más se rigidice en lo familiar, menos podrá flexibilizarse para alcanzar la transformación de su adaptación. Este estado de repetición de las mismas estrategias prototípicas descontextualizadas del entorno y estancamiento en la evolución progresiva en complejidad y flexibilidad, al que los sistemas tienden y dependen para alcanzar la adaptación al medio, es lo que se entiende por sufrimiento. Un estado de contante tensión, presión y amenaza, producto del riesgo de la adaptación, supervivencia, coherencia y unicidad del sistema (Guidano, 1987; 1994; Guidano & Liotti, 2006).

Por otro lado, el síntoma es la expresión y resultado afectivo-somático de la repetición rígida de una determinada estrategia adaptativa. Que, a su vez, está directamente relacionada con el sufrimiento subjetivo. La expresión sintomática, estará directamente vinculada al modo prototípico desde el cual el sistema encuentra estabilidad maximizando su núcleo organizador. El modo de pensar, sentir y vincularse que se configura desde incluso antes del nacimiento es una garantía a la supervivencia, marca y define determinadas estrategias afectivas, relacionales y cognitivas desde las cuales el sistema busca alcanzar su adaptación, continuidad, coherencia y unicidad. Su rigidización y generalización inflexible, marcará una determinada manera de sufrir, generar síntoma y, consecuente, un cuadro psicopatológico (Guidano, 1987; 1994).

3.2.4. Psicoterapia constructivista.

La estabilidad adaptativa del sistema está pensada como la continuidad de su coherencia y su unicidad de sentido que debe prevalecer, en la constante tarea de adaptarse a un medio cambiante que proporciona una amplia gama de heterogeneas experiencias. Por medio de la significación y resignificación auterreferencial del conocimiento, que permite flexibilidad adaptativa del sistema (Arciero & Guidano, 2000; Vergara, 2011). Sin embargo, si este proceso, que amenaza la continuidad y adaptación del sistema se detiene, y entra en un estado de rigidización -en donde se refugia en la maximización de estrategias prototípicas que guían su pensar, sentir y relacionarse. Repitiendo una y otra vez el mismo esquema, desvinculado del medio, la intervención psicoterapéutica debe apuntar directamente a la restitución de su capacidad de flexibilidad adaptativa (Vergara, 2011; Duarte, 2012).

Tal como se mencionó anteriormente, es en la capacidad lingüística propiamente humana, que el sujeto constructivista logra significar y resignificar su experiencia inmediata del vivir, de tal manera que incorpora las experiencias perturbadoras, que desafían su adaptación al medio, dentro de una trama coherente de sentido, a fin de mantener la unicidad y continuidad de sentido (Arciero & Guidano, 2000). Por tanto, la intervención psicoterapéutica constructivista debe apuntar a la promoción y fomento de nuevas maneras de significar que permitan la integración de las nuevas experiencias perturbadoras que desafían la estabilidad del sistema demandando su flexibilidad adaptativa (Arciero & Guidano, 2000). La resignificación se alcanza por medio del reconocimiento explícito de aquellos modos de significar, actuar, emocionar y relacionarse, que son el núcleo organizador de sentido de la identidad, que se han rigidizado y maximizado en su presencia, generando la desvinculación adaptativa del medio, que ya se ha mencionado (Yañez, 2005; Vergara, 2011; Durarte, 2012). El reconocimiento permitirá dominio consiente sobre aquellas estrategias adaptativas que se han vuelto automáticas y repetitivas, e impiden la flexibilidad adaptativa del sujeto. En otras palabras, en el retorno de la conciencia sobre sí mismo, el sujeto logra volverse objeto de sí, y por medio de su propio conocimiento y del modo de significar construyendo un mundo, alcanza la regulación afectiva, familiaridad, reconocimiento y dominio de sí. Este nuevo conocimiento más integrador, complejo y evolucionado, permitirá la transformación de sí mismo, conservación de su coherencia, unicidad, continuidad de sistema y la tan necesaria adaptación funcional al medio (Greenberg, 2015). El sujeto logra ser dueño de sí y de su destino por medio de la resignificación simbólica y la capacidad de autoconciencia que le entrega el lenguaje (Guidano & Arciero, 2000).

3.2.5. Intersubjetividad y psicoterapia constructivista.

La resignificación de la experiencia del paciente reviste un componente relacional que va más allá del llevarse a cabo en una relación de carácter profesional, en donde un tercero propicia este fenómeno por medio de la intervención técnica estratégicamente dirigida, que acompaña y guía la observación de sí mismo. El componente relacional cala de manera profunda la práctica psicoterapéutica al punto de considerarse un fenómeno de carácter

intersubjetivo, en donde paciente y terapeuta están imbricados en una relación de mutua afección, dando lugar a un fenómeno emergente compartido de carácter único (Safean & Segal 1994; Safran & Muran, 1996; 2005; Duarte, 2012; 2017).

Los núcleos de sentido que se consolidan desde los orígenes de la vida, que entregan unicidad y continuidad a la experiencia, en la medida en que son el piso o sustento desde el cual se elaborará toda posible significación, se constituyen como estrategias vinculares orientadas a la supervivencia del sujeto; el cual depende de manera exclusiva de un tercero que vele por su cuidado, le acompañe y presente el mundo que tiene por descubrir, y estructure el amplio abanico de heterogeneas experiencias que conlleva el vivir (Guidano & Liotti, 2006). Son estrategias vinculares, que determinan modos predominantes y prototípicos de afecto y cognición, que desde el momento de nacer quedan grabados en la carne, ya que en ellos se juega la supervivencia orgánica y de sentido del sujeto. Si estos estilos vinculares son el núcleo constitutivo de su modo de ser, desde los cuales el sujeto experimenta y explica un mundo, no hay razón para pensar que estos sistemas prototípicos de sentido no se pongan en juego en la relación terapéutica e incluyan al terapeuta dentro de sus dinámicas relacionales. La psicoterapia es por excelencia un espacio en el cual se actualiza y se pone en juego de manera explícita o implícita los estilos vinculares del paciente, como del terapeuta, produciendo de manera emergente una relación o encuentro único y singular, momento a momento, de mutua afección (Safean & Segal 1994; Safran & Muran, 1996; 2005; Duarte, 2012; 2017).

Entendiendo la intersubjetividad como la incapacidad de pensar al sujeto si no es en relación constitutiva con un otro, el proceso terapéutico de significación y resignificación siempre ocurre desde una posición en relación con otro, ya sea singular o desde un lugar cultural en particular (Vergara, 2011; Duarte, 2012) Situado el componente intersubjetivo como constitutivo del sujeto, es posible comprender el proceso psicoterapéutico como un encuentro entre dos subjetividades -paciente y terapeuta- orientadas a la indagación y develación de las estructuras más arraigadas de sentido desde donde el paciente significa y construye su mundo. El encuentro intersubjetivo, de esta manera, reorganiza la identidad personal del sujeto consultante por medio de una sincronización, explícita e implícita, de un entendimiento fruto de la búsqueda concertada de sus modos de significar más arraigados y

constitutivos de su modo de ser (Safran & Segal 1994; Safran & Muran, 1996; 2005; Duarte, 2012; 2017). De esta manera posicionando el encuentro psicoterapéutico más allá de una relación técnicamente orientada, que deja a paciente y terapeuta en una relación pulcra y distante, destinada y acotada a la mera deconstrucción y resignificación semántica de sentido, en un nivel abstracto de interacción. Por el contrario, la relación terapéutica momento a momento, sería dinámica y en constante reformulación, configurándose como un espacio privilegiado de transformación en donde se pone en juego estilos vinculares prototípicos que guían el afecto, la cognición y la conducta, tanto del terapeuta como del paciente que, por su encuadre técnico y profesional, se centra de manera predominante en el paciente en busca de su cura y alivio (Duarte, 2012; 2017).

3.3. Comprensión Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica (PFH) del proceso y cambio psicoterapéutico.

3.3.1. Orígenes y raíz constructivista.

El Posracionalismo emerge, de la mano de Vittorio Guidano, neuropsiquiatra y psicoterapeuta italiano perteneciente al movimiento antipsiquiatría de la época, quién pretende diferenciarse de la comprensión racionalista y positivista predominante en la psicología cognitiva de finales del siglo XX (Balbi, 2004). Para esto, desarrolla una comprensión del psiquismo procesal sistémica, basada en nociones constructivistas (Mahoney, 1997; 2005), principios de autoorganización de la biología del conocer (Maturana & Varela, 1984) y nociones de la relación del sujeto con el mundo de la epistemología evolutiva (Adasme, 2019). Desde estos fundamentos, Guidano comprende al sujeto y su psiquismo como un sistema cerrado autoorganizado de manera autoreferencial; que construye significatividad desde su condición inherentemente afectiva a un nivel implícito o a priori, y que luego, por medio de la facultad lingüística, genera un ordenamiento semántico-afectivo en busca de continuidad coherente del sistema, en un nivel explícito o a posteriori (Hayek, 1952; Adasme, 2019); procesos sistémicos constructivos de ordenamiento y reordenamiento que persiguen la adaptación del organismo al medio y, al mismo tiempo, su unicidad y perduración en el tiempo (Guidano, 1987; 1994; Adasme, 2019). Una

comprensión de sujeto, de su psiquismo, de su padecer y cura, que se desarrolla a partir de un piso constructivista, del cual se abordó en el apartado anterior.

La pregunta por la experiencia personal fue el motor que movilizó a Vittorio Guidano hacia el permanente cuestionamiento de la naturaleza del psiquismo, las dinámicas subyacentes al fenómeno de la conciencia y del sí mismo, y la metodología más adecuada para acceder comprensivamente a la experiencia de ser individuo (Guidano, 1987; 1994; Adasme, 2019). El resultado y respuesta a todas estas interrogantes fue una comprensión del psiquismo como un sistema autoreferencial de sentido autoorganizado, que tiende hacia la estabilidad, coherencia y adaptabilidad al medio. Sin embargo, en el permanente cuestionamiento por el cómo acceder de manera no categorial, impersonal y substancialista a la experiencia individual, el camino de Guidano, en sus últimos años de vida y desarrollo intelectual, comenzó a acompañarse de las propuestas de su discípulo, Giampiero Arciero, quien entregaría nuevas luces para llevar al Posracionalismo un paso más allá (Arciero & Guidano, 2000; Adasme, 2019).

3.3.2. Nociones de sujeto y existencia.

Giampiero Arciero, psiquiatra y psicoterapeuta italiano, pretende continuar con la tradición fundada por su maestro, teniendo siempre por horizonte rector la pregunta por la experiencia personal, su naturaleza, modo de darse y metodología adecuada para su acceso, comprensión y cura (Adasme, 2019). En este camino, es que discrepa respecto a lo planteado inicialmente por Guidano, y su herencia constructivista, al momento de responder a la pregunta por la permanencia en el tiempo de la identidad personal: ¿Cómo es que permanecemos siendo los mismos en el tiempo a pesar de la heterogeneidad de experiencias que comprende el vivir?

Como ya se ha mencionado, Guidano desde su comprensión constructivista sistémica procesal, responde a esta pregunta apelando a la noción de un psiquismo e identidad que permanece en el tiempo y en la heterogeneidad de experiencias, en la medida en que prevalece su organización nuclear de sentido: Un sistema cerrado, autoreferencial, autoorganizado, que busca la adaptación y preservación de su identidad, por medio de la autoorganización y autoconstrucción (Guidano, 1987; 1994). Abandona la noción

racionalista, de un psiquismo que se evalúa y rectifica desde un criterio de adecuación de las percepciones que genera respecto a un mundo dado y objetivo, y centra su atención en la comprensión del proceso sistémico de construcción de significado y, por consiguiente, de sí mismo. Sin embargo, desde la lectura que realiza Arciero, si bien Guidano hace un avance fundamental y revolucionario en el camino de una construcción de una psicología que supera el positivismo racionalista, dando espacio a un nuevo objeto de estudio, un sujeto que construye un mundo de significados en el acto de construirse así mismo, aún conserva una raíz substancialista en su concepción, al atribuirle propiedades sistémicas de autoorganización, fundantes y constitutivas del psiquismo (Arciero, 2011; Adasme, 2019). Arciero argumenta, que comprender el psiquismo atribuyéndole como principio primero y último la búsqueda de la coherencia sistémica, la permanencia en el tiempo y la adaptación es una reducción del fenómeno de vivir; es reducir la complejidad de la existencia autoconciente a una propiedad de organismos biológicos, que explica el funcionamiento procedural de un sistema semántico, pero no necesariamente el de una vida en términos históricos, temporales, existenciales y singulares (Arciero, 2011; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018; Adasme, 2019).

La respuesta a esta pregunta abre un cisma entre los posracionalistas que siguieron el desarrollo teórico de Guidano, y el posracionalismo desarrollado por Arciero, que comienza a fundamentarse en la tradición filosófica fenomenológica hermenéutica (Arciero, 2011; Adasme, 2019). A pesar de esta divergencia en el camino de sus seguidores, Guidano en sus últimos años de vida desarrolló líneas de trabajo en conjunto con Arciero, buscando la comprensión de la experiencia personal. Lo que indicaría una continuidad entre ambos autores, más que una separación radical (Arciero & Guidano, 2000; Zagmutt, 2015).

Arciero, fuertemente influenciado por la filosofía desarrollada por el filósofo alemán Martín Heidegger (1927/2005) -orientada a la fundación de una disciplina que estudiará, ya no una fenomenología trascendental, como la desarrolló Edmund Husserl (1900/2006), sino una fenomenología de la vida fáctica, es decir del estudio de la vida en su aparecer hermenéutico, histórico y temporal- argumenta que son las cosas las que poseen una substancia que determina en su origen el abanico de posibilidades de su ser, o en el caso de los sistemas, su organización es lo que determinará su campo de posibilidades de

flexibilización estructural (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Las posibilidades de ser de los objetos y de las cosas están determinadas a priori por una esencia, substancia u organización; su ser está prefigurado y determinado desde su origen y naturaleza (Arciero, 2011; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Consecuentemente, conocer un objeto consiste en la definición categorial de su substancia que resume sus posibilidades de ser. Por consiguiente, comprender la experiencia de un sujeto que se da en un instante y contexto determinado, y que encarna una vida singular y única, en términos de sus regularidades afectivas -núcleos prototípicos que definen su condición de ser y de permanecer coherente en el tiempo- es una reducción de un “Quién” a un “Qué” (Arciero, 2011).

Por el contrario, Heidegger (1927/2005), en su proyecto de hacer una fenomenología de la vida fáctica, comprende la existencia humana como la condición ontológica de ser pura posibilidad tendiente al futuro, en una precariedad existencial radical de ser seres inacabado. La categoría existencial de “Ser-ahí” (Da-Sein) hace referencia precisamente a esta condición de completa exterioridad y apertura a un mundo, en donde la existencia humana se hace en el acto mismo de ser en relación con este mundo (Heidegger, 1927/2005; Xolocotzi, 2004). La experiencia de ser sí mismos, de ser seres fácticos (Da-Sein), emerge de manera originariamente simultánea con el mundo en el que se encuentra; ambos emergen y son en el encuentro del uno con el otro. Refutando, de esta manera, toda noción de interioridad organizadora, primera al mundo que emerge y desde la cual se sostenga la conciencia o identidad (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). En consecuencia, la relación del sujeto con el mundo es prereflexiva, es decir que no requiere mediación de proceso simbólico u ordenador alguno, por lo que tampoco sería epistemológica, sino que existencial y ontológica. El sujeto (“Ser-en-el-mundo”) se hace junto con el mundo en su capacidad de actuar y transformar, siempre arrojado hacia el futuro y las posibilidades que se abre con el (Heidegger, 1927/2005; Xolocotzi, 2004; Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Si el sujeto se da como apertura a un mundo y absoluta posibilidad en su ser, la experiencia de vivir no sería continua, basada en la permanencia de sí mismo que entrega la coherencia sistémica, sino que discontinua y dándose en cada instante en que la existencia se encuentra y hace aparecer un mundo, con ella misma (Arciero, 2009; Adasme, 2019). El

sentido de continuidad no está basado en una noción de permanencia de la substancia, concepción ontológica propiamente moderna, sino en el de propiedad de la experiencia, en donde el sujeto es cada vez distinto, abierto al mundo y a la posibilidad, siendo él el centro experiencial de su existencia y posibilidad por medio de la acción. El sujeto se hace, se constituye en una relación de posibilidades y acciones, con su mundo, no en una relación de ordenamiento por medio de la creación de significados (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

La experiencia de ser sí mismo se da no solo de una manera fáctica, es decir circunstancial en su parecer, sino que además en coordenadas temporales, propiedad fundamental de la experiencia humana. El aparecer fáctico y temporal de la experiencia abre la historicidad como la cualidad fundamental desde la cual la experiencia humana debe ser estudiada en su singularidad (Xolocotzi, 2004). Es por lo que se hace necesario la incorporación de la hermenéutica en el estudio del aparecer fenoménico de la existencia humana. Una fenomenología trascendental que persigue la identificación de propiedades substanciales del ente que le entregan su ser, aplicado a la experiencia fáctica humana, no hace más que desvitalizar el fenómeno, desproveyéndolo de sus características ontológicas fundamentales y reduciéndolo a propiedades que explican de igual manera a una cosa. La experiencia personal, única y singular, queda reducida así a teorizaciones de recurrencias y procesos, que serían la substancia que le entrega su ser (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018; Adasme, 2019).

La incorporación de la Fenomenología Hermenéutica, desarrollada por Heidegger, permite la transformación de la comprensión del objeto de estudio del posracionalismo, a saber, el sujeto y su experiencia personal de ser sí mismo. Se busca superar y ampliar una comprensión del psiquismo como un sistema procesal constructor de significado, que tiende por naturaleza constitutiva hacia la adaptación y la preservación de su identidad, por medio de la mantención flexible de sus núcleos prototípicos organizadores de significado; para alcanzar una comprensión del objeto de estudio de la psicología que incorpore el modo en que la vida como existencia se despliega momento a momento de manera singular y única (Arciero, 2009; 2011; Adasme, 2019). Para esto, la noción sujeto y psiquismo se transforma a una comprensión basada en las ideas de posibilidad, aperturidad, facticidad e historicidad temporal. De esta manera, la interpretación de la experiencia no puede ser llevada a cabo si

no es en el marco de la categoría existencial de “ser-en-el-mundo”, y así posicionando a la hermenéutica como metodología de absoluta necesidad a fin de complementar una fenomenología de la existencia (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018; Adasme, 2019).

El estudio de la experiencia humana fenomenológica hermenéutica con fines terapéutico se funda en la búsqueda de acceder al fenómeno de la vida respetando a sus condiciones ontológicas originarias de vitalidad, historicidad, facticidad, motilidad y temporalidad. Lo que se traduce, en la continuación del proyecto originario fundado por Vitorio Guidano, la pregunta por la experiencia personal en su condición única y singular, sin caer en su objetivación y racionalización positivista (Arciero, 2009; 2011; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018; Adasme, 2019).

3.3.3. Dialéctica del Si-Mismo.

Establecida las condiciones ontológicas primarias sobre las cuales la existencia humana es comprendida, para definir con mayor precisión la naturaleza y características constitutivas del psiquismo y del modo de darse la experiencia personal, Arciero (2009) recurre a la noción de “Sí-Mismo” propuesta por el filósofo francés Paul Ricoeur (1990). Ante la pregunta por el “Quién” de la experiencia: ¿Quién es el que experimenta?, el filósofo francés responde articulando una noción de identidad dinámica y no substancialista, que da cuenta de la singularidad fáctica, histórica y temporal de la existencia humana, de la que ya se expuso en el apartado anterior de la mano del filósofo alemán, Martín Heidegger (1927/2005). Además, tal como lo enuncia en el título de una de sus principales obras, “Sí mismo como otro” (1990), Ricoeur incorpora la presencia de la alteridad como componente constitutivo de la identidad. El otro formaría parte del horizonte ético del “Sí-Mismo” y ambos se constituirían siendo en el encuentro de uno en el otro.

Ricoeur comprende la identidad personal como el resultado de una dialéctica entre dos modos de permanencia en el ser Sí-Mismo: La identidad entendida como “Ipse” o “Sí”, en relación dinámica con su contraparte entendida como “Idem” o “Mismo” (Ricoeur, 1990). Por identidad “Ipse” se refiere a aquella parte de la identidad que hace referencia a la propiedad experiencial de ser de vez en vez, cada vez distinto; que se pone en juego y actualiza en cada instante en que se encuentra arrojada, situada de manera fáctica en sus

circunstancias materiales e históricas, y proyectada en un sentido hacia el futuro (Ricoeur, 1990). La experiencia como “Ipseidad” da cuenta de la condición de ser agente y dueño de la propia experiencia en curso, como una comprensión de un sentido encarnado que se actualiza en cada momento y se pone en juego en términos de capacidad de actuar su sentido. Esta experiencia es siempre del sujeto, posicionando el cuerpo y el sentir afectivo como fundamento del vivir. La Ipeidad es una unidad de sentido completa y acabada, es un estar ya comprendido en términos históricos y factuales, no requiere de un procesamiento superior de ordenamiento (Ricoeur, 1990). La “Ipseidad” es el nuevo objeto temático de estudio de la psicología propuesto por el Posracionalismo. Por tratarse del instante en que la vida, como una trayectoria de sentido histórico, se comprende así misma, se actualiza y se pone en juego en su aparecer fáctico. La cual solo puede ser interpretada y comprendida a la luz de una hermenéutica que respete sus condiciones ontológicas de temporalidad, circunstancialidad fáctica e historicidad (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La “Ipseidad” es la puerta de acceso a la comprensión del “Quién”, por tratarse del instante en que la vida se actualiza en su aparecer fáctico, temporal, circunstancial y prereflexivo, sin mediación de explicaciones secundarias (Adasme, 2019).

Por otro lado, la carne como cuerpo vivo que encarna un sentido -una trayectoria de vida-, también tiene memoria, y a aquella sedimentación afectiva que deja huella como un modo recurrente y prevalente de sentir, emocionarse y situarse se le denomina Identidad “Idem” o “Mismo” (Ricoeur, 1996). La “Mismidad” es aquello que permanece y perdura en el tiempo, no como una unidad substancial rectora de sentido, sino como un modo de situarse afectivamente en relación con uno mismo, el mundo y los otros (Ricoeur, 1990; Arciero & Bondolfi, 2011). De esta manera, la “Mismidad” entrega una experiencia de continuidad más cercana a la familiaridad sentida, como un modo recurrente de situarse en el mundo y de emocionarse, recurrencia que se siente familiar en términos corporales y afectivos por su carácter predominante, tendiente y motivante. Es en la determinada manera de situarnos o inclinarnos emocionalmente en la que podemos reconocernos sentida y corporalmente como los mimos dentro de un rango de familiaridad experiencial (Ricoeur, 1990; Arciero & Bondolfi, 2011).

La relación dialéctica y dinámica entre estas dos maneras de identidad es recíproca, inseparable, inalienable e irreductible. Ser Sí-Mismo o una identidad, es encarnar una historia que se ha sedimentado en el tiempo como una recurrencia en el modo de situarse afectivamente, que se actualiza en cada instante en su aparecer, siempre en una relación fáctico e histórica con la vida que se despliega (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Y bajo ningún aspecto es una noción procesal de permanencia sustancialista o esencialista, separada del mundo (Ricoeur, 1990). La identidad, desde esta perspectiva, es el modo en que la vida es vivida y comprendida en cada instante de su desenvolvimiento histórico. El sí-mismo es siempre discontinuo, no substancial y siendo de vez en vez, cada vez distinta. Siempre en el modo de “ser-ahí” y “en-el-mundo”. El sujeto no es su historia cerrada que lo determina a una manera de ser; tampoco una tabula rasa cada vez que se encuentra en el mundo; es el encuentro entre ambas. El encuentro de una historia inconclusa que se sigue escribiendo momento a momento, que se encarna como una sedimentación emocional que predispone a una determinada manera de situarse afectivamente, y el instante fáctico que se configura de manera única como la condición material e histórica en que la recurrencia de un modo de ser se actualiza, y se lleva a cabo en un experiencia y acción (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

3.3.4. Identidad personal narrativa.

Tal como se mencionó, la “Iipseidad” es una categoría existencial acabada en términos de sentido. Toda la significatividad de una vida está comprendida de manera prereflexiva en un instante de actualización circunstancial fáctica, no requiere mediación reflexiva para su generación ni un proceso de ordenamiento a posteriori (Ricoeur, 1990). Sin embargo, a pesar de que la significatividad de la vida surja desde una esfera no prominente de sentido, el sujeto gracias a la capacidad humana de reflexión, puede tomarse así mismo como objeto de su conciencia y acceder comprensivamente en el lenguaje a su modo más propio de ser pre-reflexivo (Ricoeur, 1995; 2006; Zapata, 2009).

El lenguaje surge en los orígenes del desarrollo ontogénico de la especie humana, en el contexto de la relación diádica en la cual el sujeto comienza a madurar neurobiológicamente y constituirse así mismo, siempre en la esfera de la intersubjetividad (Arciero, 2009; Arciero

& Bondolfi, 2011). El psiquismo o el individuo que comienza a gestarse está siempre, e incluso antes de su nacimiento, siendo en relación con otro. En un principio la intersubjetividad toma la forma de una sincronización corporal y afectiva, en donde solo entra en juego un encuentro de carácter kinestésico entre el recién nacido y su alteridad (Arciero & Bondolfi, 2011; Gallagher & Hutto, 2008). Posteriormente, gracias al proceso de maduración neurobiológica, en la relación entra a tomar parte el mundo y los objetos que se encuentran en él. Ya no es solo la relación uno a uno, sino que ingresa las variables materiales ajenas a la diada que toman relevancia en función de esta misma (Gallagher & Hutto, 2008). Finalmente, ya en una tercera etapa, con el desarrollo de un protolenguaje simbólico y la incorporación de la temporalidad a la ecuación, el sujeto comienza a ser capaz de referirse a su propia experiencia con fines comunicativos y de esta manera posicionarse desde una voluntad específica frente a la alteridad (Gallagher & Hutto, 2008). El niño que comienza a desarrollar lenguaje logra articular temporalmente secuencias de hechos que son su propia historia y posicionarse desde una singular intención, para sí mismo y para otros. El lenguaje emerge como una herramienta fundamental de comunicación y negociación en la esfera intersubjetiva del niño, en donde debe mediar su voluntad, posición, autoría y responsabilidad sobre su propia experiencia (Arciero, 2009; Adasme, 2019). El sujeto se constituye desde antes del nacimiento sumergido en la esfera intersubjetiva, estando completamente entrelazadas la alteridad y la individualidad, por lo que es gracias al lenguaje y su capacidad autoreferencial, que logra reconocerse como una individualidad portadora de una subjetividad distinta a la de otros, y que debe comunicar y negociar posición (Arciero, 2009; Arciero & Bondolfi, 2009; Adasme, 2019).

Es solo en el lenguaje y particularmente en su forma narrativa que el sujeto puede acceder manera inteligible así mismo, con el fin de comunicarse y negociar con otros, posicionarse conscientemente sobre sus condiciones factuales y, de esta manera, apropiarse del sentido y proyección de su propia vida (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009; Ricoeur, 1995; 2006). La pregunta por el “Quién” de la identidad, solo puede ser respondida utilizando un método narrativo de acceso a su cualidad, que respete las características ontológicas de temporalidad y facticidad, que la caracterizan (Ricoeur, 1995; 2006). La narración de sí permite una relación de intimidad consigo mismo, en la que el sujeto se

reconoce en sus acciones, emociones y voluntad, como una individualidad diferente y separada de otras, con las cuales puede compartir y negociar su singularidad que le es característica y propia; la identificación y construcción de una identidad personal (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009).

De la conciencia reflexiva mediada por el lenguaje es que emerge la Identidad Narrativa, noción propuesta por Ricoeur (1990), que se entiende como la interpretación o puesta en trama de la experiencia de vivir. Ser Sí-Mismo implica estar siendo constantemente de manera discontinua en la dialéctica Ipseidad/Mismidad: El encuentro de una historia sedimentada como una tendencia o inclinación afectiva a una determinada manera de situarse en el mundo, con la experiencia fáctica de ser en cada circunstancia cada vez distinto (Ricoeur, 1990). La heterogeneidad experiencial que acompaña la existencia de ser seres inacabados y por venir, es articulada de manera inteligible por la Identidad Narrativa y de esta manera permite al sujeto posicionarse en su propia existencia, y reconocerse desde su individualidad y singularidad (Ricoeur, 1995; 2006). En la narración el sujeto logra asirse comprensiblemente, apropiarse del significado de su propia experiencia y el sentido de su existencia. La Identidad Narrativa no es un estadio de procesamiento a posteriori que complete la significatividad de una experiencia. La Ipseidad ya es una comprensión acabada que la vida hace de sí misma en coordenadas fácticas y temporales. La narración permite el reconocimiento de sí mismo y con ésta la toma de posición frente a la propia experiencia (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

La interpretación de la propia experiencia en una narrativa entrega una continuidad en la manera de acceder inteligiblemente a sí mismo, lo cual se hace desde una posición singular y única. En la Identidad Narrativa, se muestra y oculta, una determinada manera de posicionarse y atribuirse las acciones y las experiencias resultantes de ellas, que prevalece en el tiempo como una continuidad de sentido narrativo e interpretativo (Ricoeur, 1990; 1995; 2006). Es una manera de interpretarse, relacionarse consigo mismo, de acceder comprensivamente a los sentidos pre-reflexivos del vivir, que muestra un modo de posicionarse respecto al propio sentir, obedeciendo a una manera específica de vivirse a sí mismo (Zapata, 2009). Desde la Identidad Narrativa, entendida como una historia contada, desde la cual el sujeto integra la novedad y se reconoce así mismo dentro de una continuidad,

se dará sentido a las circunstancias en una trama con un proyecto narrativo que da cuenta de un “Quién”, con una intencionalidad singular que abrirá y cerrará posibilidades de caminos narrativos de interpretación, acción y valoración del mundo (Ricoeur, 1990; Zapata, 2009). La Identidad Narrativa no persigue veracidad u objetividad, sino inteligibilidad en el acceso a la propia experiencia y una continuidad narrativa coherente, que entregue la experiencia al sujeto de una cierta coherencia y continuidad, no de sí mismo, sino de la manera en que se comprende y se relaciona de manera inteligible consigo mismo (Ricoeur, 1990; 1995). De esta manera, hará una edición del amplio y heterogéneo abanico de experiencia que comprende el vivir -no incorporando la totalidad no prominente de la esfera fáctica y pre-reflexiva-, a fin de entregar inteligibilidad para sí mismo y, sobre todo, perseguirá la continuidad de la trama narrativa que emerge y acompaña el proyecto pre-reflexivo existencial que se pugna en la dialéctica Ipseidad/Mismidad (Ricoeur, 1990; 1995; 2006; Arciero, 2009).

La Identidad Narrativa no ordena ni le da coherencia a la experiencia, ni termina de completar su significatividad; es una instancia en que el sujeto se posiciona de una manera respecto a su propio sentir y se reconoce así mismo en esta posición (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Proporciona un sentido de intimidad, reconocimiento de sí y de coherencia en el tiempo, gracias a una continuidad narrativa en la manera de interpretarse. Es en la palabra, en la promesa, en donde el sujeto puede prometer permanecer idéntico a sí mismo, a pesar de su condición ontológica de precariedad de ser un proyecto inacabado siempre en absoluta posibilidad y devenir (Ricoeur, 1990; 1995; 2006).

En este sentido la Identidad Narrativa, el modo en que el sujeto se relaciona comprensiblemente consigo mismo desde una continuidad argumentativa, es una experiencia de inteligibilidad en donde se puede reconocer a sí mismo, o no, dentro de cierta continuidad narrativa, en la comprensión que articula de sí (Ricoeur, 1990). El tomarse en el lenguaje, acceder comprensiblemente a la propia experiencia y resultar coherente en la relación con uno mismo desde la historia que narro de mí, es una experiencia de sí mismo y no debe ser vista como un proceso de abstracción cognitiva separada del flujo del vivir y sentir (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

3.3.5. Padecimiento subjetivo y síntoma.

Siendo seres inacabados y precarios en su constitución, sin una sustancialidad ordenadora y configuradora, abiertos a la posibilidad y arrojados a la condena existencial de hacerse así mismo en cada instante. La experiencia de vivir está íntimamente ligada a la heterogeneidad de experiencias y la búsqueda reflexiva constante de acceder a sí mismos de manera comprensibles en el reflejo que entrega la Identidad Narrativa. Dada esta condición, se puede dar fácilmente un distanciamiento entre la vida vivida y la historia contada (Arciero, 2009; Adasme, 2019).

En este devenir hacia el futuro y arrojado a la existencia, está en permanente relación dialéctica la Identidad Idem o Mismidad y la Identidad Ipse o Ipseidad: El choque dinámico entre una inclinación afectiva históricamente sedimentada en la carne, que lleva a una determinada manera de situarse en el mundo, y el acontecer discontinuo, y siempre distinto, de una proyección de sentido vital que se actualiza como una posibilidad en cada instante experiencial (Ricoeur, 1990). Es esta relación dinámica entre lo viejo y lo nuevo, entre la tradición y la innovación, que la Identidad Narrativa intenta articular de manera inteligible para sí misma, buscando la continuidad de una identidad de sentido, de una historia contada desde un personaje, posición y modo singular de relacionarse consigo mismo y su experiencia (Ricoeur, 1995).

Es por esta condición que la vida transcurre casi en su totalidad en una esfera no prominente, desarrollándose la significatividad personal casi de manera exclusiva en un nivel pre-reflexivo, sin la necesidad de la mediación consciente (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La vida pide ser contada, revisada y hablada precisamente cuando Ipseidad y Mismidad no coinciden, lo que genera la necesidad de tomarse narrativamente, acceder a sí mismo de manera reflexiva -reflejarse en la propia historia-, buscar la intimidad inteligible para reconocerse en la experiencia nueva que no continua en la línea familiar de la Identidad Narrativa, ni de la Mismidad sedimentada (Arciero, 2009). La trama configurante, que es la narración, hace una edición de las experiencias en curso a fin de entregar inteligibilidad de ésta y proporcionar continuidad argumentativa del personaje que emerge del proyecto pre-reflexivo en el que la vida fáctica se desenvuelve. Dada esta condición es que la Identidad Narrativa no siempre da cuenta de manera próxima y cercana de la experiencia en curso y su

aparecer factual (Ricoeur, 1995). Puede sostener una narración explicativa coherente consigo misma, verosímil, razonable, hasta altamente compleja, flexible e integradora, sin embargo, no necesariamente será una narración apropiada -que apropie- de la experiencia fáctica del vivir. Esto quiere decir que la vida cotidiana puede desenvolverse con naturalidad y sin limitaciones de su libre proyección, sin la necesidad de una instancia reflexiva, ni de apropiación absoluta de la esfera no prominente de significatividad del existir. La vida transcurre en un cierto grado de desapropiación, estableciendo una relación dinámica y flexible entre la experiencia fáctica del vivir y el intento narrativo de apropiación de sí mismo (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Entonces, el padecimiento emerge cuando una Ipseidad -entendida como una experiencia comprensora de sí mismo, de la alteridad y del mundo, corporal y pre-reflexivamente sentida, en una circunstancia específica desde coordinada históricamente temporales- escapa a la familiaridad habitual sustentada en la Mismidad o inclinación afectiva desde la cual el sujeto se sitúa en el mundo y, a su vez, obstruye la proyección de sentido histórico hacia la cual la vida del sujeto se venía desenvolviendo, al no poder ser incorporada en su sentido originario por la Identidad Narrativa (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Si la Ipseidad, que fuerza a la transformación y redirección del proyecto sobre el que la vida se despliega, desafiando al sujeto a salir de la familiaridad experiencial de la Mismidad, no es incorporada por la reflexión narrativa a fin de mediar la dialéctica Mismidad/Ipseidad, el sujeto queda trabado en la proyección de su vida. La motilidad o movilidad, que caracteriza al “Ser-en-el-mundo” -al hacerse en el “Ser-ahí”- se detiene al no poder seguir siendo el mismo ni tampoco transformarse (Arciero, 2009). El movimiento de la vida, como el hacerse en cada instante de posibilidad proyectado hacia el futuro, se obstruye, y la relación del sujeto consigo mismo se distancia. La Ipseidad que no logra transformar al sujeto se vuelve una experiencia extraña, inaugurando una relación de desapropiación en donde se pierde la familiaridad consigo mismo, en el acceso que entrega el reconocimiento de sí en la Identidad Narrativa (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Ante la imposibilidad de proyectarse a futuro tal como se venía haciendo, ya no sentirse experiencialmente familiar consigo mismo, ni poder comprenderse para emprender una transformación, esta configuración lleva al sujeto a resguardarse en la Mismidad, en la

memoria afectiva corporalmente encarnada y sedimentada. De esta manera, se produce una maximización de ésta, lo que lleva a la repetición involuntaria, compulsiva y rígida de modos afectivos de situarse, en busca de familiaridad y continuidad de la proyección vital (Arciero, 2009). Esta repetición afectiva y conductual, que surge desde una determinada inclinación en el modo de situarse sedimentada en el tiempo, que lucha de manera constante contra una experiencia que amenaza la continuidad de una trayectoria vital, genera el surgimiento de la sintomatología ante la imposibilidad de resolver el impacto de la experiencia novedosa (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Esta situación recursiva no es posible de resolver mientras no medie la Identidad Narrativa entre la dialéctica de la Mismidad y la Ipseidad, el encuentro entre la tradición y la innovación de la identidad. La Identidad Narrativa permite la apropiación fáctica del modo en que la experiencia irrumpe la trayectoria de sentido, para solo así generar la transformación que permitirá la continuidad del movimiento de la vida. De esta manera el sufrimiento es entendido como padecimiento, es decir, la limitación de las posibilidades de libertad del sujeto de conducir en propiedad su existencia (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

3.3.6. Fundamentos de la psicoterapia y apropiación de sí.

La Psicoterapia Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica, probablemente como cualquier otra practica terapéutica, persigue la cura del padecer personal. Sin embargo, tal como fue abordado en el anterior apartado, una comprensión singular del sujeto y su condición existencial lleva a desarrollar necesariamente un método que, de cuenta, sea coherente y respete la naturaleza de su aparecer. En este sentido, Giampiero Arciero (2009; 2018) hace particular énfasis en comprender la cura terapéutica desde su origen etimológico del griego. *Therapeuein* es estar al servicio del otro y sostenerlo en su dolor, y al mismo tiempo estar en una actitud de indagación y búsqueda de la comprensión del origen de este mismo (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Con la particularidad de ser una búsqueda comprensiva siempre desde la historia singular que abre la posibilidad de existencia de su sufrimiento único. Se define como una psicoterapia fenomenológica, ya que busca acceder comprensivamente al sufrimiento del otro tal como aparece en sus circunstancias personales,

históricas y temporales (Arciero, 2009; 2011). Y, al mismo tiempo, hermenéutica en tres sentidos: a) porque hace esta indagación en un sujeto que interpreta el mundo de manera pre-reflexiva, haciéndose a sí mismo en este mismo acto; b) busca acceder a sí mismo interpretativamente de manera reflexiva; b) y la metodología para acceder a su experiencia en primera persona es desde la tercera persona por medio de su interpretación, respetando sus condiciones ontológicas fundamentales de temporalidad y facticidad (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Además, si el nuevo objeto temático propuesto por la psicología Posracionalista es la Ipseidad, como la comprensión de la experiencia personal en su acontecer fáctico en coordenadas históricas de desenvolvimiento de su sentido, se hace indispensable el desarrollo de un método que de cuenta de la experiencia desde sí misma y exclusivamente desde sus condiciones ontológicas fundamentales (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

En este mismo sentido, a fin de comprender el trasfondo histórico, ancestral y cultural que sostiene la comprensión moderna occidental de la práctica terapéutica, es fundamental incorporar la deconstrucción histórica que realiza Michelle Foucault (2002) en su estudio: “La hermenéutica del sujeto”. En éste aborda los orígenes en el mundo griego de la relación que ha establecido el hombre como especie consigo mismo, en torno a las prácticas que fundamentan y permiten el acceso comprensivo así mismo, en el trabajo de llegar a ser quien se es. Foucault (2002) refiere la presencia en el mundo griego de dos preceptos. El primero de ellos es el *Gnóthi Seautón*, máxima inscrita en el Oráculo de Delfos del Templo de Apolo, el que se traduce como: “Conócete a ti mismo”. El segundo tiene su origen en los diálogos socráticos, particularmente en “Alcibíades”, que reza *Epimeleia heautou*. Que puede ser traducido como: “Cuidado de sí” o “Cura de sí”. Ambos preceptos estaban emparentados por tratarse de máximas que apuntaban a una relación consigo mismo que abarcada una actitud general de inquietud, preocupación, ocupación, práctica de cuidado, gobierno y estudio de sí mismo (Foucault, 2002).

Tal como reza el título de la obra de este autor, la hermenéutica de sí mismo, es una práctica reflexiva de inquietud y cuidado, histórica y culturalmente situada, por medio de la cual el sujeto a lo largo de su historia como especie, desde que posee conciencia de sí y lenguaje para articular pensamiento, ha perseguido un acceso de dominio comprensivo sobre

si mismo, en el camino -obligado- de hacer su vida en cada instante de existencia (Foucault, 2002; Carreño, 2018; Cañal, 2011). Desde los griegos, pasando por los romanos, hasta el mundo cristiano medieval, deudor de la metafísica de Platón, la inquietud, cura y cuidado de sí, tenía tres condiciones fundamentales. La primera de ellas es que el sujeto no tiene acceso comprensivo directo a sí mismo, ya sea, por medio de la percepción, el pensamiento o la reflexión. Por esto mismo, la segunda característica es que tal acceso solo es posible mediante una práctica, esfuerzo o trabajo de transformación en la actitud o disposición que sostenga el sujeto consigo mismo. Es por lo que la *Epimeleia heautou* hace referencia a una relación de inquietud, cura y cuidado de sí mismo. Se requiere entrar en una especial relación, mediada por un trabajo consigo mismo, si es que se quiere llegar al dominio o gobierno de sí, que entrega la comprensión. Finalmente, la tercera característica, hace referencia a que el conocimiento que se obtenga será en sí mismo una transmutación para el sujeto, y bajo ningún aspecto una acumulación de información o contenido impersonal manipulable (Foucault, 2002). Esto quiere decir, que acceder a la verdad de sí mismo que permanece oculta a la mirada objetivante, a la cual solo se puede llegar por medio del esfuerzo de transformación hacia una actitud de cuidado, cura e inquietud, conllevará inevitablemente a la iluminación, bienaventuranza y tranquilidad del alma (Foucault, 2002).

Como tesis explicativa y comprensiva del distanciamiento tan marcado, en el que ha caído las ciencias humanas modernas, de sus orígenes en el cuidado, cura e inquietud de sí, como actitud de acceso a la verdad de sí mismo, Foucault (2002), en su trabajo de deconstrucción histórica, sitúa en Descartes, durante el siglo XVII, el punto de inflexión. Con la ya tan conocida y discutida declaración del Discurso del método (1637/2003): *Cogito ergo sum*, “Pienso, luego existo”, Foucault argumenta que no solo se funda el espíritu racional característico de la modernidad, en el que, por medio de la razón, pensamiento o cogito, el sujeto moderno se fundamenta a sí mismo, y es capaz de dominar y acceder a la verdad del mundo, sino que, además este mismo principio es aplicado a sí mismo. Por medio de la razón y su tecnificación en el método, el sujeto moderno tendría la capacidad de tener un acceso transparente, directo, limpio y objetivo, de quien se es. Sin mediación ni necesidad de transformación alguna en la actitud o disposición para alcanzar su propio acceso. Es mediante este giro, en la comprensión de la relación y de sus posibilidades de acceso al conocimiento

de sí y del mundo que tiene el sujeto, que la lectura de la máxima *Gnóthi Seautón*, en el Oráculo de Delfos del Templo de Apolo, pueda ser traducida como “Conócete a ti mismo” interpretada como una actitud netamente fundada en un acto cognoscente, separada de la *Epimeleia heautou* (Foucault, 2002).

El trabajo realizado por Foucault (2002) deja en evidencia la clara proximidad existente entre la práctica psicoterapéutica y el precepto milenario *Epimeleia heautou*, como un llamado a una actitud general de inquietud y cuidado de sí, necesario y fundamental para el acceso al conocimiento, gobierno y realización vital de ser quien se es (Carreño, 2018; Cañal, 2011). Proximidad que hablaría de las raíces originarias, antropológicas y existenciales de la práctica psicoterapéutica, no solo circunscrita a la clínica de curación del padecer, sino, de la relación de comprensión y conocimiento -y del método necesario para generar la posibilidad de acceso a esta misma- que ha establecido el sujeto a lo largo de su historia como animal consciente, con el mundo en el que habita y consigo mismo (Carreño, 2018; Cañal, 2011).

La capacidad reflexiva de autoconciencia que caracteriza al hombre como especie debe ser entendida, no como la creación de teorías cognoscitivas explicativas alejadas de sí mismo y del modo más genuino de ser seres afectivos en relación con el mundo que hacemos aparecer, sino como el acto de reflejarse y reconocerse a sí mismo en la aprensión lingüística y narrativa que permite el acto autoconsciente, que precisamente puede dar cuenta de las condiciones originarias del modo de ser más genuino de la existencia afectiva (Carreño, 2018; Cañal, 2011; Adasme, 2019). Entendiendo la capacidad reflexiva de esta manera, es que el lenguaje, y particularmente su aplicación práctica en la narración, emerge como el espacio en el cual el sujeto puede acceder así mismo reflejándose en la historia que cuenta de sí, que habla de sus características, motivaciones, proyecto en el tiempo y, mediante la cual, puede posicionarse conscientemente y en propiedad frente a las circunstancias de su existencia. El sujeto en las historias que cuenta de sí se apropia y se posiciona en dominio de sí mismo en la vida que arrastra del pasado, que se proyecta hacia el futuro y de la que debe hacerse cargo en el presente. El sujeto se vuelve individuo al reconocerse en la narración que hace de sí, desde una voluntad singular que abre un mundo, una red de remisiones de significado que se proyectan en el tiempo (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Entonces, si el sufrimiento subjetivo es entendido como un padecer, es decir la pérdida de la libertad personal de conducir la vida en propiedad. Producto de una experiencia que fractura la proyección histórica de sentido desde la cual ésta se desplegaba, y que a partir de ahí se ve envuelto en una circularidad psicopatológica recursiva que no logra dar curso a la experiencia desapropiada. La psicoterapia Posracionalista -apelando a la capacidad del sujeto de volverse dueño de sí, de estar en propiedad y dominio respecto a su propia existencia por medio de la reflexibilidad que le entrega el poder tomarse en el lenguaje- sitúa en la Identidad Narrativa la posibilidad de que el sujeto vuelva a recuperar la propiedad y acceso inteligible a sí mismo. La que fue perdida producto del quiebre vital que dio origen al padecer, y de esta manera devolver la libertad por medio de la apropiación de la experiencia original de quiebre (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La Identidad Narrativa, tal como fue mencionado en apartados anteriores, permite la relación dialéctica entre la Ipseidad y la Mismidad, permite la integración de las incesantes y heterogéneas experiencias que tensionan de manera constante la familiaridad experiencial de la recurrencia afectiva de un modo de situarse en el mundo, que entrega la Mismidad (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

La integración que realiza la Identidad Narrativa, entre la Ipseidad y la Mismidad, es el sustento desde el cual se hace posible una psicoterapia orientada a la recuperación del dominio y propiedad de sí mismo (Arciero, 2009). La Identidad Narrativa o el modo en que el sujeto accede comprensiblemente a sí mismo, es una relación interpretativa que determinará una posición de apertura que configura el horizonte de posibilidad de significación del mundo y posibles acciones a partir de él. Es por lo que, la Identidad Narrativa conlleva una dimensión ética, en el sentido de qué esta abre y cierra un modo de relacionarse consigo mismo y el mundo, que abrirá y cerrará posibilidades de acción y caminos de sentido (Zapata, 2009). Ésta es la medida de que integre o no una determinada experiencia, Ipseidad o comprensión de sí y del mundo, abrirá o cerrará un horizonte ético de acciones o posibilidades de dar curso a dicha experiencia comprensora que es la Ipseidad, y de esta manera permitirá la transformación de sí mismo. (Ricoeur, 2006; Zapata, 2009)

Si la identidad Narrativa es la historia contada de quién la vive, y esta es una edición e integración de solo una parte del heterogéneo abanico de experiencias del vivir, que permiten

la continuidad de la trama argumentativa de la historia. La psicoterapia Posracionalista apuntará en primera instancia a la apropiación de aquellas experiencias que están poniendo en jaque el desenvolvimiento de la vida en sus trayectorias habituales de sentido y que no están siendo reconocida o apropiadas en la Identidad narrativa (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

La apropiación de sí es el reconocimiento reflexivo -entendido como reflejarse-, que permite el lenguaje narrativo, al tomarse así mismo en una experiencia que había permanecido oculta u oscura (Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018; Adasme, 2019). Es la re-enacción del sentido original que dio lugar a una Ipseidad. Una experiencia comprensora fáctica situada en sus circunstancias, inserta en una red de sentido temporal e históricamente configurada. Que solo la conciencia temática narrativa que permite el lenguaje, puede aprehenderla en su sentido original fáctico y temporalmente de cara al futuro (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Por el contrario, la apropiación no debe ser entendida como el reconocimiento de la experiencia como una sensación corporal o un dato cognitivo olvidado. De esta manera es que la apropiación de sí, en la medida de que el sujeto sea capaz de reconocer y reconocerse en la experiencia desapropiada y no actualizada, permitirá abrir el horizonte ético de posibilidades de acción y sentido que es la Identidad Narrativa, y solo así devolver el dominio necesario para actuar y decidir libremente el destino por delante (Ricoeur, 2006; Zapata, 2009; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Dada la naturaleza de la experiencia personal entendida como Ipseidad, la apropiación de sí no es la simple autoobservación perceptual de la experiencia como un contenido dado a la conciencia. Requiere de un método de acceso terapéutico singular que persiga la apropiación del sentido originario de la experiencia, a fin de alcanzar la transformación del sujeto y la actualización de dicha experiencia (Arciero, 2009). Es por esto, que la terapia Posracionalista se define como un método indiciario, que persigue los indicadores formales del sentido de la experiencia, siempre de cara al futuro y que solo pueden ser comprendidos como una Ipseidad en la medida de que sean interpretados desde su acontecer fáctico e histórico (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Pensando la autoconsciencia como una instancia de observación de la experiencia como un objeto dado, el acceso al sentido original

de la Ipseidad no es transparente. Esto quiere decir, que se requiere de una interpretación o hermenéutica que siga las huellas trazadas por el sí mismo, en una trayectoria de sentido histórico proyectado hacia el futuro que acontece momento a momento de manera fáctica en su ahí. Este método terapéutico no es observacional en términos perceptuales, sino interpretativo e indiciario de los indicadores formales que guían el sentido de la experiencia (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La apropiación de sí que persigue la psicoterapia Posracionalista no es el reconocimiento de la experiencia como una cosa, contenido cognitivo o emoción corporal; es la condición de posibilidad de tomarse así mismo en el lenguaje y dar cuenta narrativamente de las proyecciones de sentido histórico de una experiencia entendida como Ipseidad, el acontecer temporal y fáctico de ser sí mismo (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Para comprender el modo en que la apropiación de sí mismo transforma al sujeto, es decir las implicancias del establecer una relación de acceso y reconocimiento de sí, que permiten el dominio y libertad de acción respecto al destino del sujeto, se abordará el desarrollo realizado por el filósofo francés Paul Ricoeur (2006), respecto a una antropología del hombre capaz. Como se ha mencionado, si el sujeto posmoderno no tiene una certeza de sí proporcionada por el cogito, ni una substancia que determine a priori de su existencia sus posibilidades, es en la acción situada de manera fáctica en donde se realiza y actualiza su llegar a ser (Ricoeur, 2006; Begué, 2009; Casarotti, 2012). En el camino de hacerse en la acción, el sujeto también puede hacerse dueño de sí mismo y responsable de sus actos, por medio del reconocimiento de sí mismo en la Identidad Narrativa, una relación interpretativa y de acceso hermenéutico así mismo. De esta manera el hombre capaz puede: a) Actuar y proyectar la capacidad práctica de una acción; b) reconocerse agente de su propio actuar; c) e imputarse la responsabilidad de su acción (Ricoeur, 2006; Begué, 2009; Casarotti, 2012). En la operación configurante de la puesta en intriga que se realiza en la Identidad Narrativa el sujeto se reconoce y apropia como agente de la acción al ser capaz de ella, y de esta manera responsable de la misma por la imputación consecuente a su agencia. Solo en la medida de reconocer como agente capaz y responsable de sus acciones imputadas, el sujeto puede trazar nuevos caminos y horizontes de posibilidad (Ricoeur, 2006; Begué, 2009; Casarotti, 2012). De esta manera es que la apropiación de sí es el establecimiento de una relación de

reconocimiento de sí, mediada por el reflejarse en el lenguaje y su capacidad de entramar inteligiblemente el tiempo, la facticidad y la experiencia, en una historia en la que el sujeto se encuentra, refleja y ase (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

3.3.7. Método psicoterapéutico Posracionalista Fenomenológico.

Como se ha mencionado, la psicoterapia Posracionalista apunta a devolver la propiedad y dominio de la experiencia que resultó fracturante del proyecto vital desde el cual la vida trazaba su trayectoria, al no ser reconocida en su sentido comprensor original (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La apropiación de sí, la recuperación de la intimidad consigo mismo o la capacidad de reconocimiento que se produce en la trama configurante de la Identidad Narrativa, permite el llamado a la responsabilidad, basado en la agencia y dominio sobre la acción capaz, que devolverá la libertad al sujeto de trazar por medio de la acción nuevos rumbos y horizontes de posibilidad (Ricoeur, 2006; Begué, 2009; Casarotti, 2012). Finalmente, la hermenéutica del sí mismo es un ejercicio de actualización del sentido históricamente configurado en su aparecer fáctico de la vida (Adasme, 2019).

El método para alcanzar la apropiación no es una técnica definida a priori, ni una intervención basada en una comprensión categorial del sujeto en busca de ayuda, es un método indiciario hermenéutico. Busca el develamiento del ser fáctico del sujeto, la experiencia de ser sí mismo comprendida exclusivamente desde las propias categorías de sentido de la historia que se ha trazado y se proyecta de cara a un futuro (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Los indicios que se persiguen, que se buscan develar y hacer aparecer interrogando la experiencia histórica y factual del sujeto, son los indicadores formales, los cuales nos hablan de la manera en que la vida personal, como un proyecto de sentido temporal, se configura a sí misma y se actualiza en su despliegue en cada instante de la existencia (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Giampiero Arciero (2018), define un método terapéutico establecido en cinco pasos, los cuales se desarrollan en torno a la indagación indiciaria de los sentidos fácticos de la experiencia no apropiada, la apropiación de las trayectorias históricas que sustentan estas experiencias y, finalmente, la actualización de dichos sentidos por medio de la recuperación de la movilidad de la vida.

El primer paso, consiste en la: “Deconstrucción del síntoma y el aseguramiento de su acceso”. Entendiendo que la experiencia siempre es históricamente situada, se debe rastrear el momento de origen y contexto en el cual emerge el síntoma, lo que permitirá un punto de acceso a su sentido. Esto permitirá una deconstrucción de su aparecer fáctico o la desarticulación de los sentidos y experiencias que se encuentran a la base de la expresión sintomatológica, los cuales están ocultos tras el impacto y malestar que conlleva el síntoma. Desde el primer paso del método, se aborda el síntoma, y se persigue su apropiación, como una experiencia comprensiva sustentada en una estructura de significatividad pre-reflexiva, a la que se debe acceder y deconstruir desde su aparecer fáctico e histórico (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

El segundo paso, consiste en: “Rastrear el síntoma hacia atrás a su origen temporal mientras se establece un contexto de indagación”. Este paso hace alusión al establecimiento de un límite temático e histórico que será cuestionado o investigado en busca de la comprensión de la experiencia desapropiada fundante. El criterio para el encuadre está definido por la apropiación de los motivos y tendencias que dieron lugar o fueron la condición de posibilidad para el surgimiento de la problemática y su consecuente síntoma. El contexto de indagación histórico no está definido a priori, ni las categorías temáticas para su comprensión. La apropiación de la experiencia pre-reflexiva se realiza desde una re-enacción de su sentido original histórico factual, y no tiene que ver con una aproximación cognitiva a recurrencias conductuales, de significación o emocionales (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

El tercer paso, consiste en: “Un entendimiento explicativo al volver a la fuente pre-reflexiva de la esfera de significado revelada”. El paso anterior consistía en una definición temática e histórica del contenido personal, a fin de ser cuestionada en el tercer paso, en busca de las redes de sentido pre-reflexivo que sustentan su significatividad. La historia y lo que ocurre en ella, no debe ser interpretada o leída desde su contenido, sino desde las tendencias y motivaciones subyacentes que movilizan a que la historia tome tal curso. El modo en que la vida se despliega siempre hace referencia a un sentido temporal, que es el proyecto o trayectoria hacia el cual se dirige y desde el cual se sustenta. Esta es la apropiación de la

experiencia en términos de Ipseidad, ser sí mismo pre-reflexivamente comprendido encarnado en coordenadas temporales y fácticas (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Este trabajo de exploración interpretativo e indiciario de como la vida se despliega consiste en un constante cuestionarse, que lleva a la deconstrucción y construcción de la relación interpretativa que el sujeto establece consigo mismo, y por consiguiente a la movilización por medio de la re-enacción de sentidos que habían permanecido ocultos. La relación de interpretación y apropiación es en sí misma una experiencia de movilización y actualización, en la medida en que ésta se trate del reconocimiento de la trayectoria de sentido más propia desde la cual la vida se despliega (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

El cuarto paso, consiste en la “Recuperación progresiva del significado”. Las trayectorias de sentido que habían permanecido ocultas son develadas, en los pasos anteriores, e inevitablemente en este paso, éstas se proyectan hasta el presente abriendo la comprensión y nuevos caminos de posibilidad de resolución de la articulación del sentido original. La apropiación del sentido de agencia y responsabilidad que despierta la imputación de los actos llevados a cabo en el pasado, transforma la relación del sujeto en el presente respecto a su propio padecer, le devuelve la capacidad y el poder de actuar en dominio y libertad sobre sus propias circunstancias, que hasta antes de la apropiación padecía si posibilidad de elección sobre su destino (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

El quinto y último paso, consiste en la: “Renovación de la Ipseidad en el presente”. La apropiación de sí, el reconocimiento de las trayectorias de sentido, y de sus tendencias y motivaciones que guían el despliegue de la vida, abre nuevos horizontes de posibilidad. Estos se traducen en proyecciones a futuro distintas, nuevas posiciones, movimientos de la vida e iniciativas a la acción, que son la renovación de la Ipseidad, un nuevo modo de ser en el mundo. La renovada relación hermenéutica en que el sujeto accede a sí mismo no está basada en una conciencia temática de sí, sino en la re-enacción de sentidos que habían permanecido ocultos y que su develamiento transforma el modo mismo en que la vida se mueve y configura de cara al futuro. La apropiación es una experiencia hermenéutica de sí, y no una relación de conocimiento racional basado en nociones categoriales impersonales definidas a priori (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

4. MARCO METODOLÓGICO

El fenómeno de apropiación de sí fue estudiado desde una metodología cualitativa con la pretensión de alcances descriptivos, utilizando la fenomenología como herramienta para su estudio (recolección y análisis de datos) (Husserl, 1900/2006; Mc Leod, 2011). Específicamente por medio de la Entrevista Micro-Fenomenológica (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018), se buscó dar cuenta de los componentes cualitativos del fenómeno señalado. Es decir, las características que lo componen y el cómo de su aparecer y desarrollarse, desde el particular foco de la fenomenología de la experiencia en primera persona (Petitmengin, 1999; 2006). Como se ha mencionado anteriormente, el proceso de cambio psicoterapéutico es particularmente personal y por sobre todo una renovación de la experiencia de ser sí mismo. Es por lo que se hace indispensable y fundamental la utilización de una metodología que permita visibilizar este componente crucial y fundante de la transformación psicoterapéutica (Arciero & Guidano, 2000).

Una aproximación en tercera persona, es decir, las percepciones, observaciones e interpretaciones que un sujeto desde fuera pudiese realizar, solo pueden dar cuenta de componentes procedurales, entendidos como partes y/o movimientos que se relacionan entre sí, del fenómeno en cuestión (Katz, 2011; Varela, 1996). Por lo que el componente experiencial de reconocerse y volverse dueño de sí, por medio del lenguaje, queda completamente relegado y oculto. La experiencia de ser sí mismo es un fenómeno inalcanzable como objeto de nuestra experiencia perceptual, desde la observación en tercera persona. Es el paciente el único testigo y privilegiado espectador de su propia experiencia, ya que es en la privacidad de su acontecer, histórico y vital, en donde ocurre (Arciero, Bondolfi, & Mazzola, 2018).

La entrevista Micro-fenomenológica surge como una herramienta de explicitación de actos mentales y físicos (Vermersch, 1994/2017), que posteriormente es llevada al campo de la ciencia cognitiva (Petitmengin, 2006), y a otros en los que sea necesario la indagación de la experiencia en primera persona (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). La metodología encuentra su auge en el contexto de la Neurofenomenología (Varela,

1996) que persigue resolver la problemática del dualismo mente/cuerpo y “El problema fácil y difícil de la conciencia” ¿Cómo acceder a los fenómenos mentales en su darse experiencial (Problema difícil), que no sea por medio de su reducción a las neurociencias (Problema fácil)? (Chalmers, 1995). De esta manera, si los fenómenos como la conciencia, la percepción o diversos estados mentales, son entendidos desde su naturaleza corporeizada (encarnada) y situada (enacción), la dimensión de la experiencia personal se transforma en una pieza fundamental. Y el puente de acceso a estos fenómenos privados y esquivos a la medición objetiva, desde la tercera persona de la ciencia tradicional (Depraz, Varela & Vermersch, 2003).

Definida la experiencia personal, enraizada en un cuerpo situado y emplazado en el mundo, como el eslabón fundamental para acceder a los fenómenos de la mente, queda por definir la metodología necesaria para acceder a dicho fenómeno. Lograr este objetivo no es tarea fácil debido a que el objeto de estudio al que se quiere acceder reviste de una naturaleza compleja y muy distinta a los objetos naturales dados, con los que usualmente las ciencias tradicionales se ven enfrentadas (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). La experiencia es privada, no solo en el sentido de que no es directamente observable por un tercero, sino que, vivida en una dimensión corporalmente encarnada. Por lo que comunicarla, hacerla compartible, sacarla de su espacio privado para ser comprendida por un observador, requiere de una traducción, de un hacerla asible al menos en el habla, que solo puede ser realizado por su experimentador (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Sumado a esta condición, está la particularidad de que gran parte de las experiencias o de los fenómenos mentales, que componen la vida consciente, transcurren a un nivel ante-predicativo o pre-reflexivo, fuera de la conciencia reflexiva que los pueda tomar como objetos temáticos a referir (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Por tanto, la dificultad que debe superar una metodología que busque dar cuenta de fenómenos experienciales, mentales o de la conciencia, es doble. En primera instancia, debe lograr que el sujeto pueda acceder a su propia dimensión privada fuera del alcance directo de la conciencia temática. Y en segunda, que este pueda asirla, comprenderla y reflejarla de alguna manera simbólica para poder hacer transmisible a un tercer.

Asumiendo estas características propias del darse de la experiencia y de las condiciones de posibilidad del sujeto de tener acceso inteligible a su propio experimentar, la Entrevista Micro-fenomenológica busca salvaguardar esta dificultad fundándose como una metodología basada en la descripción y en la evocación (Petitmengin, 1999; 2006). La rigurosa e iterativa descripción busca dar cuenta del cómo de la experiencia: la manera en que se da, toma forma y se configura así misma en la dimensión pre-reflexiva de la conciencia. Busca dejar de lado el contenido de la experiencia, aquello que tomó como objeto de su aparecer, y así relevar la manera en que ésta se configura temporalmente (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Esta rigurosidad descriptiva, además, pretende apartar todas aquellas preconcepciones, juicios y teorizaciones explicativas, desde las cuales el sujeto pueda acceder a su experiencia, que lo alejen del modo más genuino de su aparecer. Para alcanzar esta relación directa con su experiencia, que supere la barrera de lo pre-reflexivo, haciendo aparecer lo velado, y la barrera de la reflexión teorizante, que aleja al sujeto de la descripción más genuina, la entrevista utiliza la evocación como herramienta fundamental. Basándose en el principio del enactivismo, la cognición situada y encarnada, o corporeizada, la experiencia pasada se trae al presente a través de que el sujeto entre en contacto con la experiencia original. En la medida en que re-viva o re-enactúe esta misma, desde los componentes sensoriales, kinésicos y situacionales que acompañaron y dieron lugar a la experiencia original. La evocación es revivir la experiencia pasada de la manera más vivida posible, desde su anclaje corporal kinestésico y situacional, que permita su observación más directa posible y desprejuiciada (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018).

La metodología comprende la realización de la entrevista de manera no estructurada, que busca desvelar las cualidades de un “cómo”, más que un “porqué” o un “qué”, de la experiencia. (Valenzuela-Moguillansky, 2012; Valenzuela-Moguillansky, O’Regan & Petitmengin, 2013). Ya que su objetivo es precisamente el poder acceder al modo en que la experiencia en cuestión toma forma, desde sí misma y en su aparecer circunstancial. Es la entrevista la que se adecúa al modo de darse de la experiencia, y no al revés. Sin embargo, la entrevista siempre apuntará, de manera rigurosa y acuciosa, hacia el acceso a la experiencia del sujeto. Procurando no detenerse en contenidos personales que alejen al sujeto de la

evocación de su experiencia, ni juicios que lo hagan teorizar y alejarse de su sentir, por medio de explicaciones (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018).

La entrevista Micro-Fenomenológica se inicia con la evocación de una experiencia pasada en particular, temporal y espacialmente circunscrita. Que se pretende estudiar de la manera más cercana -encarnada y circunstancial- a como fue experimentada originalmente. Comienza por medio de una primera instrucción y/o pregunta, que delimita el fenómeno a estudiar, y marca el punto de partida para la exploración experiencial. La entrevista es conducida, y la exploración de la experiencia se lleva a cabo, en base a un eje diacrónico, que da cuenta del modo en que evoluciona temporalmente la experiencia. Y un eje sincrónico, que rescata la cualidad pormenorizada de cada momento del despliegue temporal de ésta (Valenzuela-Moguillansky, 2012; Valenzuela-Moguillansky, O'Regan & Petitmengin, 2013).

El resultado de la entrevista son las descripciones de la experiencia en cuestión, que proporcionaron los sujetos, inmersos en el momento de evocación y re-enacción de ésta. La metodología establece procedimientos estandarizados de análisis de los datos. Que consisten en la identificación de enunciados, su organización y sistematización en categorías descriptivas jerarquizables (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). La articulación de las categorías pretende dar como resultado una Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia. Una representación gráfica de la manera en que la experiencia diacrónicamente toma forma en su evolución temporal. De la misma manera, de cada etapa identificada, en su despliegue temporal, se busca la definición de una Estructura Sincrónica Genérica. Una sistematización temática de las categorías descriptivas asociadas a cada momento de la experiencia, que busca el análisis pormenorizado de aquellas cualidades que componen al fenómeno. El resultado o producto final que persigue la Entrevista Micro-fenomenológica, es la definición de la estructura esencial o cualidades invariantes del fenómeno experiencial estudiado. Por medio de la representación temporal del modo en que se despliega y evoluciona, y la identificación de sus cualidades trascendentales (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018).

4.1. Diseño muestral y estrategia de muestreo

La muestra utilizada fue escogida por medio de una estrategia intencionada -no probabilística- y de carácter homogéneo. Se definió como muestra un total de diez participantes. Fue alcanzado el grado de saturación de información en la octava entrevista, realizando las últimas dos con el fin de consolidar y confirmar los resultados obtenidos. Como criterio de inclusión, se escogieron participantes que hayan deseado ser entrevistados de manera voluntaria y que al menos hayan cursado seis sesiones de un proceso psicoterapéutico. Con psicólogos que se definieran trabajar desde un paradigma constructivista.

Esta última decisión se debe a que, en términos generales, las diversas líneas de psicoterapia que se encuentran bajo el paradigma Constructivista comparten la comprensión de que el proceso de transformación psicoterapéutico se basa en el ejercicio de autoconocimiento del paciente. Mediado por el terapeuta y del modo constructivo en que éstos crean y encarnan una realidad o un particular modo de significar aspectos de sí mismo, del mundo y de los otros. (Mahoney, 1997; 2005; Yañez et al., 2001) Dependiendo de las particulares líneas que se levantan a partir de esta comprensión constructiva, en que se gesta la significatividad del sujeto, se enfatizan de manera diversa el cómo se aborda este fenómeno en psicoterapia y su particular participación en el proceso de cambio psicoterapéutico. Entendiéndolo de esta manera, el fenómeno estudiado en la presente investigación debería ocurrir de manera similar en psicoterapias que compartan la comprensión anteriormente referida (Mahoney, 1997; 2005).

No es posible establecer un parámetro temporal universal del ritmo en que el proceso psicoterapéutico evoluciona. En términos de cuantas sesiones son necesarias para alcanzar uno u otro objetivo, o meta en el proceso psicoterapéutico. En general existe consenso en considerar la psicoterapia como una evolución progresiva, mas no lineal (Duarte, 2017). Al menos la psicoterapia Constructivista Cognitiva destina las tres primeras sesiones para recabar la información suficiente del paciente y su motivo de consulta, con el objetivo de realizar una devolución que movilice al paciente hacia su transformación personal (Yañez, 2005; Yañez et al., 2001). A su vez, la investigación en psicoterapia ha logrado identificar indicadores genéricos de cambio desde la primera sesión, evolucionando de manera

progresiva, hacia estadios de mayor complejidad en el cambio psicoterapéutico (Krause, 2005; Krause et al. 2006; 2007; 2015). De esta misma manera, la Psicoterapia Posracionalista Fenomenológica Hermenéutica identifica como primer movimiento de su modelo terapéutico la deconstrucción del síntoma del paciente (Arciero, Bondolfi, & Mazzola, 2018).

En función de estos antecedentes, se consideró necesario que los pacientes que componen la muestra ya hayan cursado a lo menos seis sesiones de psicoterapia. Ya que en esta etapa de desarrollo se esperaría que el terapeuta ya haya atravesado una primera fase de diagnóstico y exploración de antecedentes personales y biográficos. Por lo que ya se encontraría indagando y explorando los particulares modos de construir y hacer sentido del paciente. Esto propició que el paciente haya tenido mayores probabilidades de explorar un momento en que haya alcanzado comprensión de una experiencia personal, que antes le parecía confusa. Gracias al comprender el modo en que tal experiencia llegó a gestarse por las contingencias vitales y su particular modo de hacer sentido y encarnar significatividad.

Si bien, al menos la esencia del fenómeno de “Apropiación de sí” fue concebida como piedra angular de toda psicoterapia que se enmarque en el paradigma Constructivista. Se consideró como criterio de exclusión, participantes que hayan sido diagnosticados de manera explícita por un médico psiquiatra con algún cuadro psicopatológico grave como: episodio depresivo grave, trastornos de la personalidad, trastorno afectivo bipolar, dependencia severa de sustancias, esquizofrenia u otros trastornos psicóticos y daño o deterioro de carácter orgánico. Esta elección se debió a que este tipo de cuadros, debido a su complejidad, pueden demandar otro tipo de intervenciones y abordaje terapéutico que deben ser realizadas en el paciente. Lo que puede interferir en el proceso de recolección de los datos necesarios para el presente estudio (Roth & Fonagy, 1996).

4.2. Participantes.

Los participantes escogidos fueron diez, entre los 31 y 60 años. Cuatro fueron de género masculino y seis femenino. Todos cursaron a lo menos seis sesiones de psicoterapia. El proceso terapéutico más corto fue de tres meses, lo que se traduce aproximadamente en doce sesiones. Y el más largo de veinticuatro meses, lo que se traduce en aproximadamente 96 sesiones, considerando una sesión semanal. Todos los entrevistados fueron atendidos por

psicoterapeutas que declarasen trabajar bajo el paradigma epistemológico constructivista. Las corrientes específicas a las cuales los terapeutas, de los entrevistados, adscribían fueron: Constructivismo Cognitivo, Posracionalismo Procesal Sistémico y Posracionalismo Fenomenológico Hermenéutico (F.H.). Tres de las entrevistas realizadas fueron a sujetos que al momento de ésta se encontraban cursando su proceso terapéutico. Las otras siete entrevistas fueron realizadas a sujetos que ya habían finalizado su tratamiento.

Tabla 1. Descripción demográfica de los participantes.

Entrevista	Edad	Género	Línea de trabajo terapéutico	Tiempo de trabajo terapéutico	Psicoterapia finalizada o en curso
I	31	Femenino	Posracionalista Procesal Sistémica	3 meses (12 sesiones Aprox.)	En curso
II	29	Masculino	Posracionalista F. H.	12 meses (48 sesiones Aprox.)	En curso
III	28	Masculino	Posracionalista F. H.	6 meses (24 sesiones Aprox.)	Finalizada
IV	60	Femenino	Constructivista Cognitiva	4 meses (16 sesiones Aprox.)	Finalizada
V	32	Femenino	Posracionalista F. H.	24 meses (96 sesiones Aprox.)	En curso
VI	35	Masculino	Constructivista Cognitiva	7 meses (28 sesiones Aprox.)	Finalizada
VII	27	Femenino	Posracionalista F. H.	4 meses (16 sesiones Aprox.)	Finalizada
VIII	31	Femenino	Posracionalista Procesal Sistémica	10 meses (40 sesiones Aprox.)	Finalizada
IX	32	Masculino	Posracionalista Procesal Sistémica	4 meses (16 sesiones Aprox.)	Finalizada
X	25	Femenino	Posracionalista F. H.	5 meses (20 sesiones Aprox.)	Finalizada

4.3. Técnica de recolección

Las entrevistas fueron realizadas exclusivamente por el investigador a cargo, en un espacio que resguardara la privacidad y tranquilidad necesaria para su ejecución. Se entrevistó, utilizando la metodología Micro-fenomenológica (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018), a cada uno de los diez participantes de la investigación, entre los meses de octubre y noviembre del año 2019. Cada una de las entrevistas fue realizada de manera presencial y audio-grabadas, con el objetivo de más tarde realizar su transcripción y análisis. Las entrevistas duraron en promedio 60 minutos.

Cada entrevista se inició por medio de una consigna abierta, estandarizada por la metodología Micro-fenomenológica (Petitmengin, 1999; 2006), que permitió la delimitación de la experiencia a estudiar, en términos temporales, espaciales y temáticos, y marcó el comienzo del proceso de evocación y acceso fenomenológico a ésta. Esta fue: “Si estas de acuerdo, me gustaría pedirte que te tomes tu tiempo y que escojas algún momento en que, junto a (nombre de su terapeuta), hayas experimentado el descubrir algo de ti o tu forma de ser, que antes no sabías. Una vez que ya lo tengas en mente, me gustaría que me lo compartieras.”

Una vez que los entrevistados lograron definir, precisar y entrar en contacto con el recuerdo de la experiencia solicitada, se les pidió que hicieran una descripción general del momento que escogieron. Si éste cumplía con los objetivos investigativos perseguidos, se iniciaba la indagación experiencial pormenorizada de la experiencia. En caso contrario se les orientaba a la búsqueda de un nuevo momento que se ajustara de mejor manera al objeto de estudio en cuestión. La entrevista fue conducida de acuerdo con lo estipulado por la Micro-fenomenología, utilizando las estrategias de evocación y acceso fenomenológico a la experiencia por estudiar (Petitmengin, 1999; 2006). La indagación de la experiencia se realizó siempre desde su coordenada de despliegue y evolución temporal: Eje diacrónico. Al mismo tiempo, que se indagó pormenorizadamente cada instante de la experiencia. Llevando al sujeto a establecer contacto con esta, por medio de su descripción lo más detallada y desprejuiciada posible: Eje Sincrónico. De forma reiterativa durante la entrevista, al participante se le fue mostrando y compartiendo los principales componentes descriptivos de su experiencia. Con el objetivo de establecer consenso y confirmación de los hallazgos obtenidos.

Se dio por finalizada cada entrevista en el momento en que consensualmente, entre entrevistador y entrevistado, se llegó a la conclusión de que no se apreciaban más elementos descriptivos de la experiencia estudiada, que pudiesen ser considerados como relevantes o esenciales.

4.4. Plan de análisis

El análisis de los resultados obtenidos fue realizado por el investigador responsable del presente estudio, de acuerdo con lo estandarizado y estipulado por la metodología Micro-fenomenológica (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Las entrevistas audio-grabadas fueron transcritas en su totalidad por el investigador responsable, realizando el análisis a partir éstas. Al momento de la transcripción se dejó fuera nombres, referencia a lugares y todo contenido anecdótico de carácter personal que pudiesen hacer reconocible al entrevistado.

En cada entrevista transcrita se escogió y extrajo todos los enunciados que resultaran relevantes, al objetivo de recabar aquellas descripciones en primera persona del darse experiencial del fenómeno estudiado. Estos enunciados fueron agrupados, organizados y sistematizados por temáticas descriptivas. Tal como se mencionó, la Micro-fenomenología, tanto en la conducción de la entrevista, como en el análisis de esta y la organización de los resultados obtenidos, los realiza siempre desde una concepción de la experiencia en su eje diacrónico y sincrónico (Petitmengin, 1999; 2006). Por cada entrevista realizada se llevó a cabo este proceso y se definió una Estructura Diacrónica y sus respectivas Estructuras Sincrónicas, que recogieran los detalles experienciales específicos a cada momento identificado de la evolución de la experiencia de cada sujeto. Luego de realizar este análisis de los resultados obtenido en cada entrevista por separado, se emparejó y aunó las diez Estructuras Diacrónicas de la experiencia. El resultado fue una Estructura Diacrónica Genérica de ésta, que concentró todas aquellas características del cómo la experiencia estudiada se desarrolló y evolucionó temporalmente. De esta manera se obtuvo la estructura esencial o trascendental de la experiencia en juego, tal como lo indica la metodología (Petitmengin, 1999; 2006). Aunado un consenso respecto a las etapas que componen la evolución diacrónica de la experiencia, se procedió a agrupar y extraer las cualidades esenciales sincrónicas de cada momento de ésta. De esta manera se llegó a una Estructura Sincrónica Genérica de cada momento de la experiencia.

Finalmente, tal como lo indica la metodología Micro-fenomenológica (Petitmengin, 1999; 2006) se realizó una representación gráfica de la Estructura Diacrónica Genérica, que mostrara la evolución temporal de la experiencia. Y una representación gráfica de las

Estructuras Sincrónicas Genéricas de cada momento de ésta, que mostrara, de manera sistematizada y jerárquicamente organizada, las cualidades descriptivas recabadas.

El proceso de análisis completo fue supervisado por los profesores guías de la presente investigación, utilizando esta estrategia como un método de triangulación y consenso en los resultados obtenidos.

4.5. Consideraciones éticas.

La presente investigación se adhirió en su totalidad a los requerimientos estipulados por el Comité de Ética de la Investigación (CEI) de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Los participantes que se sometieron al estudio fueron informados con la mayor claridad posible acerca de la naturaleza, propósito y condiciones de la investigación en cuestión. Se les explicó en términos comprensibles y familiares la importancia de la presente investigación, los objetivos que persiguió y el procedimiento de muestreo y análisis de la información que fueron realizados. A su vez, se les dio conocimiento de las características de la evaluación a la que fueron sometidos, la duración de ésta y el carácter voluntario de participación y la posibilidad de retiro inmediato de acuerdo con su voluntad, sin necesidad de justificación alguna. Habiendo acordado estas condiciones y sin dudas de por medio, aceptando libremente y sin ningún tipo medida coercitiva y/o económica, se procedió a la firma del consentimiento informado adjunto en los anexos del presente documento.¹

La completa información de los objetivos de la presente investigación, la metodología de recolección y el manejo de los datos obtenido, también fue informado de manera clara y explícita a las instituciones que pudieron y desearon colaborar con la recolección de la muestra, por medio de una carta estándar adjunta en los anexos del presente documento.²

El objetivo de la presente investigación no apuntó directamente a abordar las problemáticas subjetivas que cada participante trabajó en sus respectivos procesos psicoterapéuticos. No obstante, igualmente se consideró la posibilidad de que estas temáticas hayan aflorado, a pesar de no ser el objeto de estudio que se persiguió indagar. Entendiendo

¹ El documento señalado se encuentra en el apartado “Anexo II” de la presente entrega.

² El documento señalado se encuentra en el apartado “Anexo III” de la presente entrega.

que, de una u otra manera, las temáticas que pudieron surgir tienen el carácter de ser sensibles y aún en proceso de sanación o cura para el entrevistado. Se tuvo el resguardo que en caso de haberse presentado alguna situación de desborde emocional o de alta carga afectiva, se hubiese suspendido de manera inmediata la entrevista, se hubiese realizado contención psicológica al entrevistado. Y, si el entrevistado lo hubiese autorizado, se hubiese entregado un informe a su respectivo terapeuta tratante en el cual se hubiese detallado las posibles temáticas que hayan generado tal nivel de agitación. Esta medida fue pensada con el fin de siempre salvaguardar el bienestar del paciente y de no desperdiciar material relevante para su proceso psicoterapéutico, que podría ser útil para alcanzar sus objetivos terapéuticos.

Respecto a la confidencialidad de la información recolectada y la identidad de los participantes, se garantizó total y absoluta reserva. Además, se aseguró que las identidades no serían utilizadas, ni información personal que pudiese hacer identificable a los entrevistados, ni terceros que aparecieran en ésta.

Las entrevistas audio-grabadas fueron de utilización exclusiva del autor de la investigación, fueron registradas y almacenadas en el ordenador personal de este, el cual se encontró en todo momento protegido por clave de acceso de seguridad y todo el contenido en su interior encriptado para su protección absoluta. A su vez, las transcripciones fueron igualmente realizadas por el investigador y no se utilizó los nombres mencionados durante la entrevista. Una vez finalizada la transcripción los audios fueron destruidos en su totalidad.

4.6. Declaración de la posición como investigador.

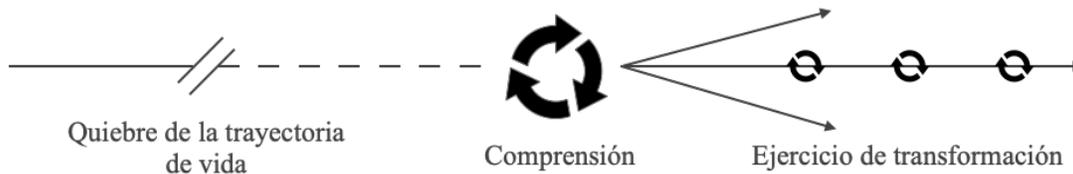
El autor responsable de la presente investigación se ha especializado y acreditado formalmente en la línea de trabajo psicoterapéutico Posracionalista Fenomenológico Hermenéutico. Ejerce su trabajo como psicoterapeuta desde esta línea, y participa en investigación en el área de la psicología, nutriéndose y dialogando con la filosofía fenomenológica y hermenéutica. Durante el proceso de realización de esta tesis, cursó el programa de entrenamiento y acreditación en Entrevista Micro-fenomenológica.

5. RESULTADOS

Los resultados que a continuación serán expuestos se organizarán en coherencia con lo estipulado en la entrevista Micro Fenomenológica. Esta metodología define el análisis de una experiencia en dos dimensiones o ejes: Diacrónico y Sincrónico (Petitmengian, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Buscando dar cuenta de la cualidad temporal de desenvolvimiento de la experiencia (Diacronía); al mismo tiempo que de las características específicas de su aparecer en cada etapa o momento que la componga (Sincronía). En el primer apartado de los resultados se presentará una “Estructura diacrónica genérica”, es decir un mapeo general de como el fenómeno de la apropiación de sí se desenvuelve en coordenadas temporales a lo largo de momentos o etapas identificadas. En los siguientes tres apartados se presentarán las “Estructuras sincrónicas genéricas”, que en su conjunto componen el fenómeno de la apropiación de sí, destacando las características específicas y pormenorizadas de cada instante de la experiencia estudiada.

5.1. Estructura diacrónica genérica: Apropiación de sí.

Figura 1. Estructura diacrónica genérica de la experiencia de apropiación de sí.



La estructura diacrónica genérica que se obtuvo de la experiencia de apropiación de sí está compuesta por tres etapas o momentos de su desarrollo. A saber, a. Quiebre de la trayectoria de vida, b. Comprensión y c. Ejercicio de transformación. Los resultados obtenidos muestran al fenómeno de la apropiación de sí como una transformación en la relación del sujeto consigo mismo, la cual se basa y traduce en el acceso inteligible a su propia experiencia y la posición, en términos de acción, que adopta frente a su propia circunstancia vital. La evolución diacrónica de la experiencia pretende precisamente mostrar, por medio del contraste de sus etapas, las características de su despliegue y transformación. A continuación, será expuesto brevemente los tres momentos que componen el fenómeno en

cuestión, a fin de mostrar un panorama general que dará lugar a una revisión detallada en los siguientes apartados.

a. Quiebre de la trayectoria de vida.

El primer momento identificado se posiciona temporalmente sin una delimitación precisa, y actúa como antecedente que permitirá develar lo ocurrido en los siguientes momentos de la experiencia. A pesar de que no se considera como parte del proceso psicoterapéutico, sino que como origen del malestar y padecimiento subjetivo, que hace necesaria la intervención terapéutica, permite comprender el sentido y relevancia del fenómeno en cuestión. Todos los entrevistados señalaron el modo en que sus vidas transcurrían sin mayor necesidad de ser pensadas, reflexionadas o revisadas, desenvolviéndose de manera natural dentro de los parámetros de familiaridad habituales.³ Esto no excluye la presencia de malestar o sintomatología, los cuales podían estar presentes, pero sin alcanzar a representar un impedimento u obstáculo para el desenvolvimiento familiar de la cotidianidad. El quiebre de la naturalidad se produce cuando ocurre un cambio significativo de las circunstancias vitales del sujeto, que tensiona la continuidad del modo habitual de la cotidianidad.⁴ Consecuentemente, emerge una experiencia emocional de alta intensidad que no logra ser comprendida, la cual puede ser imperceptible por el sujeto en su conciencia temática. En este punto, el malestar subjetivo que venía gestándose, incluso puede terminar transformándose en síntoma, al interrumpir el habitual y familiar modo de desenvolverse en la vida, generando un automatismo recursivo fuera del alcance de la voluntad o el control. La experiencia resultante de este quiebre, es la pérdida radical de dominio sobre el propio sentir y la toma de decisiones sobre el mundo, estando sumergido en la más radical ausencia de comprensión de sí.⁵ La continua e inadvertida familiaridad en que transcurría la cotidianidad ya no vuelve, y el malestar se hace de tal manera presente que interrumpe el fluir de la vida, sometidos a la repetición involuntaria del síntoma.

³ Representado en la Figura 1 con una línea horizontal continua.

⁴ Representado en la Figura 1 con dos líneas paralelas diagonales que termina con la línea continua.

⁵ Representado en la Figura 1 con una línea horizontal discontinua.

Sumergidos en esta limitación es que surge el deseo de buscar ayuda, luego de la renuncia a no lograr salir del malestar por sus propios medios.

b. Comprensión.

El sentido del segundo momento de la experiencia de apropiación, la “Comprensión”, solo puede ser abordado considerando las características de la aparición de la sintomatología y su impacto en el sujeto, descrito en el primer momento de la experiencia. Iniciada la psicoterapia, la apropiación de sí comienza a darse como un fenómeno de comprensión, alcanzado en conjunto y en directa relación con el terapeuta, respecto a las circunstancias factuales e históricas que gestan, hacen aparecer y perpetúan el malestar y/o el síntoma.⁶ Esta comprensión no ocurre a un nivel exclusivamente cognitivo, ni se queda circunscrita a la esfera meramente mental, sino que, es particularmente sentida y además moviliza y vincula al sujeto directamente con el mundo y sus circunstancias. En la “Comprensión” se recupera el dominio y familiaridad, por medio de la inteligibilidad de sí, que se pierde producto del quiebre vital y el consecuente desarrollo psicopatológico. Los entrevistados refirieron, como una cualidad general, es decir la totalidad de ellos, que la comprensión de su malestar, no solo les reportó un bienestar inmediato que permitió cesar la constante experiencia de desapropiación y de sufrimiento producto de la pérdida del dominio sobre sus propias vidas, sino que les abrió las posibilidades por medio de la acción de transformarse y transformar las circunstancias vitales que sustentan el malestar.

De esta manera, la comprensión de sí abre un espacio de posibilidades futuras en donde los sujetos no solo logran apropiarse del origen de su malestar, sino que retoman el control de su propia vida.⁷ Cabe destacar, que el malestar experimentado en la fase anterior, “Quiebre de la trayectoria de vida”, tiene la singular característica de ir acompañado de un marcado componente de desesperanza, en donde el presente se abre como un espacio de resignación

⁶ En la Figura 1, se representa el momento de “Comprensión” con un círculo compuesto por flechas consecutivas, haciendo alusión a la característica de entendimiento alcanzada por el sujeto de sí mismo.

⁷ En la Figura 1, la recuperación del dominio y propiedad sobre la vida es representado con la reanudación de la línea continua; mientras que la apertura de posibilidades es representada con los vectores en forma de flechas que se abren de manera perpendicular desde el momento de “Comprensión” y se prolongan junto a la línea principal temporalmente hacia lo porvenir.

ante el malestar y el futuro como uno carente de alternativas de resolución, sin posibilidades de dominio y control sobre la propia vida.

Los entrevistados de manera general pudieron identificar con gran precisión más de un momento de “Comprensión”, algunos más significativos que otros en cuanto a las implicancias personales puestas en juego asociado al nivel de entendimiento de sí alcanzado y la temática en juego. De esta manera es necesario destacar que, a pesar de ser esquematizado este momento como si ocurriese de manera única, debido a que la entrevista se concentró en un momento singular de apropiación -el más significativo-, éste se puede manifestar en mas de una oportunidad durante un proceso terapéutico, con mayor o menor intensidad en términos de significatividad subjetiva.

Alcanzada la comprensión de sí, se inaugura una nueva relación de propiedad del sujeto consigo mismo y con el mundo. El futuro se abre como un espacio de transformación desde el sentido de responsabilidad y agencia sobre la propia vida, gracias a la comprensión. Los entrevistados refirieron, como una cualidad general, volver a sentir sus vidas en sus propias manos. Esta condición abre el tercer momento del fenómeno de la apropiación de sí, a saber, el “Ejercicio de transformación”.

c. Ejercicio de transformación.

Al igual que el primer momento identificado, “Quiebre de la trayectoria de vida”, el “Ejercicio de transformación”, se abre como un espacio temporal longitudinal, más que como una experiencia transversal, específica y circunscrita espacialmente, como lo es el momento de “Comprensión”. El “Ejercicio de transformación” se proyecta en el tiempo como un vector hacia el futuro, en donde su característica principal es la inauguración, por medio de acciones concretas, de transformación de sí y de sus circunstancias vitales, asociadas al malestar; de un nuevo modo de posicionarse frente a la vida desde la determinación personal y la acción en propiedad. Modo de posicionarse radicalmente opuesto a la resignación ante el sufrimiento y la pérdida de la capacidad de agencia experimentada frente a las circunstancias vitales dolorosas, descrito en el primer momento de la evolución diacrónica de la experiencia.

Durante el “Ejercicio de transformación”, el apropiarse en la comprensión vuelve a ser necesario y se posiciona como una herramienta que acompaña, orienta y sostiene el proceso

de cambio o transformación de un modo de ser. El proceso de transformación se da como un ejercicio en el cual se debe estar constantemente en una disposición de atención y cuidado a las circunstancias vitales de la cotidianidad, en las que se ponen en juego las temáticas claves que estaban siendo tratadas en sesión y en las que se juegan acciones fundamentales que ponen en marcha el proceso de transformación de un nuevo modo de ser. Este ejercicio se prolonga en el tiempo, y no es automático gracias a la comprensión, sino que requiere la determinación y disposición a la acción de hacer un cambio. La comprensión de sí es fundamental como espacio reflexivo que guía y sostiene el cambio terapéutico, por medio de acciones como un esfuerzo sistemático y concertado.⁸

La configuración temporal de los momentos identificados de la experiencia de apropiación de sí y sus características específicas de desenvolvimiento, permiten apreciar el panorama global del fenómeno, distinguiendo la transformación que experimenta el sujeto respecto a la relación consigo mismo, mediada por la comprensión reflexiva, y el cómo ésta se vincula y determina el modo de posicionarse frente a sus dificultades personales/existenciales.

La vida se desenvuelve y puede ser vivida sin necesidad de ser pensada o de reflexionar sobre el modo de su darse. Por tanto, la apropiación de sí no es un ejercicio de reflexión que se requiera para llevar la vida a cabo. Cuando un cambio vital ejerce tal nivel de impacto, que pone en juego la continuidad de los cimientos sobre los que descansaba su natural desenvolvimiento, generando la imposibilidad de continuar siendo dentro de los parámetros de familiaridad en los que se proyectaba. En este momento es que comienza a ser necesaria la revisión de la trayectoria que se venía trazando y el modo de su fractura, para así lograr una transformación y recuperar el movimiento que en algún momento se perdió. Esta transformación solo es posible por medio del el tomar la vida en propiedad.

Para poder ejemplificar el movimiento de la transformación de la relación del sujeto consigo mismo, que se ha intentado mostrar en la evolución Diacrónica de la experiencia. A

⁸ En la figura 1, la apropiación por medio de la comprensión que sigue acompañando el proceso de ejercicio de transformación se ve representada con la presencia de círculos más pequeños, igualmente compuesto por flechas, siguiendo la misma lógica gráfica que el momento de “Comprensión”.

continuación, se presenta una tabla que resume las principales citas textuales de los entrevistados con relación a la posición que ocupaban frente a su padecer, y cómo esta comienza a transformarse mediante el fenómeno de la apropiación de sí. Se ha decidido mostrar estas citas en conjunto precisamente para mostrar la continuidad del movimiento de la transformación. Ya que la presentación de citas aisladas no logra mostrar esta cualidad fundamental del fenómeno estudiado.

Tabla 2. Citas textuales ejemplificadoras de la evolución diacrónica del fenómeno de apropiación de sí.

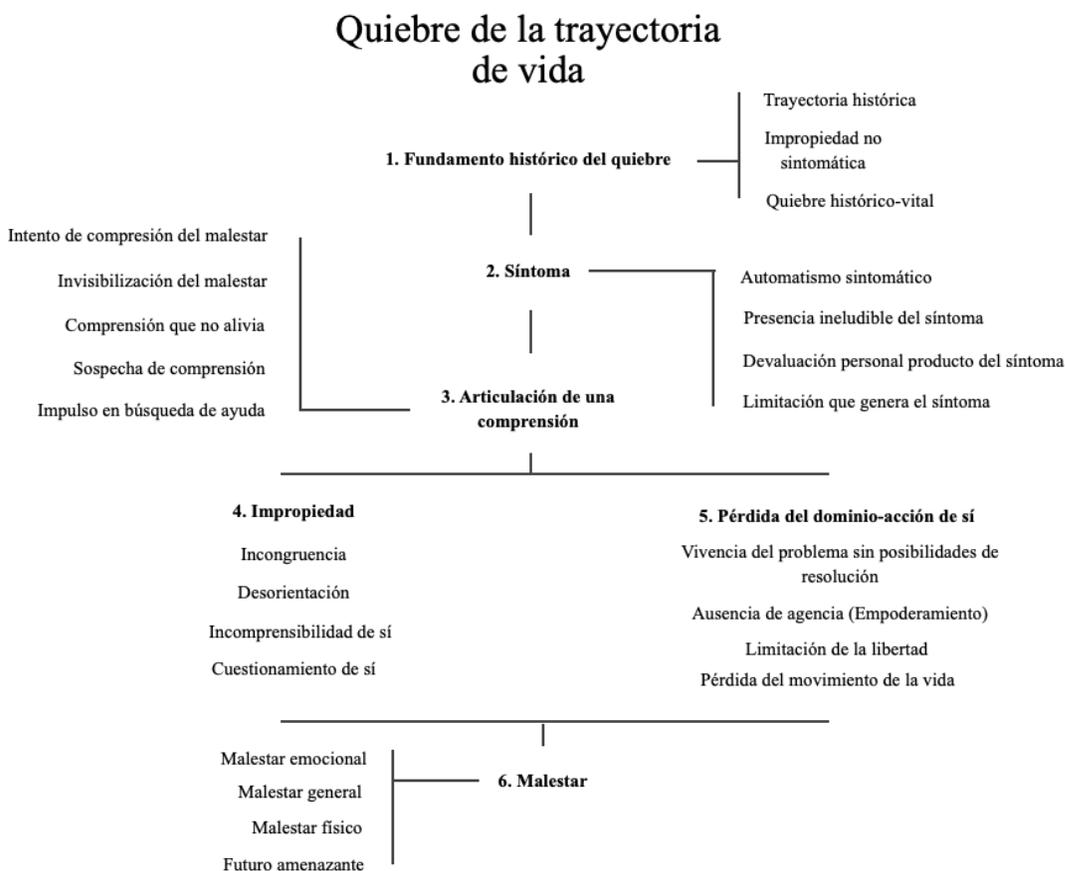
Entrevista	Quiebre de la trayectoria de vida	Malestar	Comprensión	Ejercicio de transformación
I	<i>“Como que me dejaba sin acción. Como sin poder hacer nada en relación a él y en relación a mí. Como que no sabía si llamar, porque no sabía si finalmente era o no importante. Como él no me buscaba, recaía sobre mí la posibilidad de buscarlo o no. Eso me invalidaba.”</i>	<i>“O sea, ahí estaba mal. Ahí transitaba entre que llanto, llanto, pena, angustia... Como, no sé... deprimida... Sin muchas ganas de comer.”</i>	<i>“Como menos pensando en el cuento del distanciamiento sino que pensando en... que loco y que en realidad que fuerte que en realidad lo que me causa la angustia no sea el fin de la relación con este sujeto, sino que sea más bien, por ejemplo, lo que se esconde detrás de esa relación. Como el proyecto de vida, como por ejemplo el estar sola...”</i>	<i>“Y cuando finalmente me doy cuenta que es realmente lo que tengo que trabajar para yo salir de la pena o vivir esta pena de manera distinta, que tiene que ver con ocuparme de mí, y trabajar en equis temáticas que son importantes... eso me sigue abriendo las puertas.”</i>
II	<i>“Como yo sintiéndome mal, sintiéndome enfermo con angustia con ansiedad, crisis de pánico. ¿Cómo no voy a ser capaz yo de leer un libro y de interiorizarme más del tema y tratar de buscar una solución por mi propia cuenta?”</i>	<i>“O sea, cuando yo llegué al psicólogo... Y yo juraba que tenía esquizofrenia, brote psicótico cualquier otro tipo de enfermedad de carácter crónico, irreversible...”</i>	<i>“Entonces, ahí claro, ahí me hizo mucho más eco el tema de la certidumbre que puede ser un grado, una forma una especie de control, pero me hizo mucho más eco el concepto más claro, más clave y que, que calzaba más con mi mi personalidad.”</i>	<i>“Se ha generado desde entender qué es lo que me pasa, de entender porqué soy así, de tratar de... entender de, de tratar de... abrazar la incertidumbre, hasta un poco he leído del tema y todo eso, eh, pero eso, o sea, como eso abrazar ¿cachai? Y... y... me ha dado mucha tranquilidad, mucha mucha tranquilidad...”</i>
III	<i>“Más que atrapado como de... desesperanza por así decirlo, como de no ver, no ver solución, de no ver salida, entonces como que tenía que seguir el paso nomás, como a la situación vital...”</i>	<i>“Eh... me pasó un día que me desperté y no podía hablar, nada, ni siquiera como disfónico, ni siquiera podía hablar, nada y no estaba enfermo de antes.”</i>	<i>“Era como de libertad, era como... como un contraste de que yo me sentiera súper empantanado y después de ese, como vértigo, como esta sensación de libertad de como esto tiene que ver conmigo. Tiene que ver conmigo, entonces yo lo puedo solucionar...”</i>	<i>“Siento que todavía me pasa a veces eso, sobre todo cuando hay una situación muy crítica, pero siento que lo manejo más, como que permito más que aparezca mi emoción por así decirlo, como no ser tan apático...”</i>
IV	<i>“Usted va a jubilar su trabajo se va acabar”. “Usted tiene 60 años.” Entonces, ese golpe es</i>	<i>“Estaba muy nerviosa, estaba muy angustiada, estaba muy perdida,</i>	<i>“Pero es una responsabilidad que sólo puedes tomar tú nadie más que tú, si te</i>	<i>“En cambio cuando yo tome mi responsabilidad voy a hacer “z”, “y” y</i>

	<i>muy fuerte. Porque es un cambio muy fuerte.”</i>	<i>estaba muy desordenada.”</i>	<i>equivocaste no le puedes echar la culpa a nadie. Entonces sí te equivocaste te tendrás que enojar contigo misma.”</i>	<i>punto. Y así es como yo me siento mejor.”</i>
V	<i>“Pero me enojé mucho con lo que se venía: “Huevón entonces, ¿Cómo lo hago ahora en el presente, si no sirve mi voluntad?” ¿Cachái? Y no me están haciendo efecto los fármacos, que se demoran.”</i>	<i>“Cuando tenía mucha angustia sentía que flotaba. Como que no estaba aquí. Como que miraba de arriba. Como que estoy mirando todo como si fuese una película de arriba, con un nivel de angustia muy alto.”</i>	<i>“Entonces, ahí empieza entender que esto no sólo es mi ansiedad basal, sino que la forma de relacionarme conmigo. Que mi forma de relacionarme conmigo es así.”</i>	<i>“En este caso como poder darle el lugar que corresponde a mi enfermedad. Y poder decir: “Putá no me pude levantar” “Me levanté igual. No a las seis pero sí a las ocho”</i>
VI	<i>“Y siempre esos pensamientos iban acompañados de posibles situaciones difíciles. Entonces siempre que pensar el futuro, pensaba en cosas negativas, cómo poder enfrentar tal situación, esta situación. Pero siempre en términos de pensar en situaciones difíciles.”</i>	<i>Y pensarse la vida así, genera angustia. Porque probablemente uno sabe que eso no va pasar eh... Y que uno está esperando todos los días de la vida a que eso pase.”</i>	<i>“Que yo no tengo que borrar y eliminar cosas de mi vida, porque son imperfectas... y dejar las perfectas para que me hagan un ideal de persona. Si no que hay cosas simplemente... cosas, cosas en mi... distintas.”</i>	<i>“Por ejemplo, un tema súper prácticos, el hecho de sentir que ya no tenía que estar me adecuando... o sea lo sigo haciendo, porque es algo que me va a costar tiempo, poder integrar, pero ya estoy convencido de que no tengo que estar me adecuando en cada espacio en que estoy, ya no me tengo que adecuar a cada persona con la que me relaciono.”</i>
VII	<i>“Porque yo sabía que con el copete me estaba apagando. Y qué estaba apagando algo que yo no quería reconocer.”</i>	<i>“Entonces iba y me ponía a tomar, y después al día siguiente me dado cuenta de que me había emborrachado, tratando de escaparme de algo... Quedaba en eso... no podía profundizar que era ese algo del que estaba escapando...”</i>	<i>“Y que no solo era tomar la decisión de terminar con él, sino que la implicancia de eso era que yo me atreviera a vivir mis emociones.”</i>	<i>“Y... ahí mi psicólogo me mostraba la posibilidad de que me abriera a sentirme mal, de que no me fuera a carrear, que lo viviera... Entonces con esa posibilidad fui decidida y termine con él.”</i>
VIII	<i>“De: “¿Porqué estás llorando tanto?” “¿Porqué esto te afecta tanto?” “Contrólate, esto te ha pasado toda la vida. Entonces deberías saber resolverlo.” Esta cuestión era la constante en mi cabeza.”</i>	<i>“Siempre con una presión acá [se señala la garganta] y con harta pena así como una conexión... llorando literal.”</i>	<i>“Entonces en ese momento fue como: “Ya está bien, no te sigas juzgando, es normal.” Y ahí fue como: “Si porque toda la vida lo has sufrido. Y es evidente que ya no quieras que te traten más mal.”</i>	<i>“Y me fui poniendo como pequeños... como pequeñas metas. Y una de esas, la primera fue tratar de ser más consciente de esto que me había pasado.”</i>
IX	<i>“Entonces básicamente que había arruinado mi carrera para siempre. Y que me iba a quedar para siempre en este lugar que no me gusta. Eso me repetía antes de dormir. Y que no le veía salida.”</i>	<i>“Lo que sí era permanente era el reproche, en no dejar de pensar en el asunto.”</i>	<i>“Como ver que yo en realidad toda la vida había, por decirlo alguna forma, había corrido una carrera como siempre tomando decisiones muy rápidos respecto a lo que viene. Y más desde el que debo hacer, que lo que quiero hacer.”</i>	<i>“De hecho incluso podríamos decir que no es qué ahora yo piense que no debo hacer lo que debo hacer. Sino que siento que gracias a lo que hice, hay obligaciones de las que me libere, como con las que ya cumplí. Como porque ya cumplí con esas obligaciones tengo espacio para hacer lo que quiero.”</i>
X	<i>“Y no hablaba del tema, no decía que estoy angustiada, que quiero renunciar, no sé cómo manejar esta situación, no</i>	<i>“Y en el momento del bruxismo me di cuenta que ya no podía ir a trabajar; tuve que faltar a una reunión; no me la</i>	<i>“Fuerte, porque al final cuando más me sentí vulnerable, y cuando más pedí ayuda, y como que acudí al resto, y a</i>	<i>“Más allá de hacer como que no pasa nada, como hacer una vida segura, el como salir al mundo que tiene todas sus</i>

	<i>sé cómo ser feminista en este lugar, ¿Cachai?"</i>	<i>puedo con el hombro... Se me va a fracturar en algún momento el hombro."</i>	<i>todas las personas que pude, como que ahí sí sentí que me estaba haciendo cargo de mi misma."</i>	<i>dificultades, ¿Cachai? Y darle cara..."</i>
--	---	---	--	--

5.2. Estructura sincrónica genérica: “Quiebre de la trayectoria de vida”

Figura 2. Estructura sincrónica genérica del momento “Quiebre de la trayectoria de vida”.



Tal como se mencionó anteriormente, este primer momento en la diacronía genérica de la experiencia de apropiación de sí, da cuenta de las condiciones que le entregan el sentido y relevancia al fenómeno en cuestión. La necesidad de comprensión de sí mismo y la puesta en ejecución de acciones que llevan a la transformación, solo son necesarias en la medida en que se haya perdido anteriormente la naturalidad y familiaridad en que se desenvuelve la vida. Retomar la propiedad de sí por medio de la comprensión y el actuar, se hace necesario solo en la medida en que en algún momento se haya perdido el dominio sobre la propia vida producto de la aparición del sufrimiento sintomático.

A continuación, serán expuestas las características específicas del momento sincrónico de “Quiebre de la trayectoria de vida”. A fin de facilitar la exposición, ésta tomará la forma y seguirá la lógica utilizada en el diagrama resultante del análisis genérico de este momento (Figura 2). La descripción detallada de la experiencia será expuesta bajo los rótulos de las categorías y subcategorías que la componen. Las categorías descriptivas principales de esta etapa de la experiencia son representadas en el diagrama con letra negrita y enumeradas. Mientras que las subcategorías que pormenorizan el detalle están escritas en letra tradicional. En el texto que se despliega a continuación, las categorías tomarán la forma de subtítulo y las subcategorías irán demarcadas con letra negrita, siendo abordadas en la forma de una narración continua. En conjunto con la descripción detallada de las características de la experiencia se irán mostrando frases textuales de la evocación de la experiencia respectiva durante las entrevistas, que permitirán ejemplificar y graficar de manera más directa.

La predominancia de las subcategorías descriptivas sincrónicas utilizadas, con relación al total de las entrevistas realizadas, será presentado de acuerdo con el modelo de Investigación Cualitativa Consensual (Hill et al, 2005; Juan et al, 2011). En este momento de la experiencia y en los consecutivos (“Comprensión” y “Ejercicio de transformación”). Este modelo permite precisar la presencia de categorías descriptivas utilizadas en muestras cualitativas pequeñas, sin la necesidad de hacer un análisis estadístico detallado. Por medio de la identificación de cuatro niveles de predominancia: a) Subcategorías Generales, aquellas que fueron identificadas en todas las entrevistas o al menos en todas menos una. b) Subcategorías Típicas, aquellas que fueron identificadas en más de la mitad de la muestra. c) Subcategorías Variantes, aquellas que fueron identificadas en menos de la mitad de la muestra. Y d) Subcategorías Raras, aquellas que fueron inidentificadas en uno o dos casos de la muestra.

1. Fundamento histórico del quiebre.

La mayoría de los entrevistados lograron reconocer, durante el ejercicio de evocación de la entrevista, cómo las temáticas puestas en juego en su malestar tenían un origen que se proyectaba en el pasado con una larga data, dando cuenta de una **“Trayectoria histórica”** (Subcategoría General) de éstas. En este sentido, por tratarse de problemáticas o

características del modo de ser muy arraigadas, éstos reconocieron la relevancia y significatividad en su vida; atribuyéndoles un alto contenido afectivo y una presencia transversal en el desarrollo de sus historias vitales. De esta manera, se destaca el hecho de que estas temáticas o cualidades se tratan de modos de ser, vivirse y relacionarse consigo mismo, el mundo y los otros; transversales y fundamentales en la identidad de los sujetos entrevistados.

Tal como se mencionó en la presentación diacrónica de la experiencia, los entrevistados refirieron que la vida hasta antes del momento de quiebre, transcurría con total normalidad sin necesidad de ejercer o asumir una actitud de revisión reflexiva sobre ésta. Los caminos escogidos y las decisiones son tomados de manera fluida, sin mayor necesidad de cuestionamiento y sin la percepción de disrupción alguna. Más de la mitad de los entrevistados refirieron que en este estado de habitar ingenuo podía darse la presencia de malestar, sin embargo, este era perfectamente soportable y no representaba un impedimento para el familiar desenvolvimiento de la cotidianidad. Los entrevistados podían continuar y sostener una vida en una **“Impropiedad no sintomática”** (Subcategoría Típica), en donde podía existir un cierto grado de malestar asociado a un modo de ser, pero que no llega a significar un impedimento en el desenvolvimiento de la cotidianidad; y que se mantiene fuera del alcance de la comprensión, ya que al poder ser obviado no despierta la necesidad de ser revisado ni iluminado por el entendimiento.

El ingenuo y natural modo de cotidianidad, anteriormente señalado, se ve restringido en el instante en que el malestar toma tal presencia y fuerza en su intensidad, que impide que la vida siga transcurriendo tal como venía haciéndolo. Un cambio en sus condiciones de vida los confrontó a posiciones y situaciones cruciales en términos de su identidad histórica, ante las cuales emergieron experiencias, en forma de emociones de alta intensidad y significatividad, que no lograron ser comprendidas de manera inmediata. La situación vital en disputa en la que estaban enraizados y vinculados los entrevistados es de tal manera comprometedor, en términos de su identidad personal, que no resultaba fácilmente soslayar. Finalmente, la experiencia emocional resultante del conflicto toma tal fuerza y presencia que termina por interrumpir la cotidianidad y la habitual familiaridad en que venían desarrollando sus vidas. Esta fractura puede ser entendida, a partir de lo referido por los

entrevistados, como una experiencia de quiebre que rompe con la naturalidad en que la cotidianeidad se desenvuelve. Además, producto del cambio vital que no logra ser superado, el modo de situarse predominante en la vida pierde su efectividad y el sujeto experimenta una frustración en las trayectorias futuras de su existencia. La mayoría de los entrevistados evocaron con nitidez la experiencia de un antes y un después, en que la vida no volvió a ser la misma luego de la experiencia de quiebre, por más que intentaron recuperar el familiar y natural desenvolvimiento. De esta manera asignándosele la categoría de **“Quiebre histórico-vital”** (Subcategoría General).

“En un principio me dio un poco de risa porque... siempre me ha pasado que genero mucha sintomatología física cuando estoy con un problema muy grave, como muy agudo. Pero... por eso al principio dije: “Cómo tan histérico que me quedé sin voz, lo único que falta es que me quede ciego.” Onda como en las teleseries, así me lo tomé primero. Pero después pensé: “Me tengo que levantar, tengo que interactuar con gente, así no puedo hablar, como con señas.” Y ahí dije: “Esto es grave po`. O sea, no no da lo mismo.” ¿Cachái? (Entrevista III)

2. Síntoma.

Como se anticipó en el apartado anterior -ante el cambio de las circunstancias vitales que comprometieron e interpelaron a los sujetos a un nivel profundo en su identidad y en el modo habitual en que venían desarrollando sus trayectorias de vida y proyecciones futuras-emergió una experiencia emocional con un alto nivel de intensidad que restringió e impidió el habitual y natural modo de posicionarse en la cotidianeidad. Los entrevistados evocaron nítidamente cómo toda su atención se dirigió hacia esta experiencia en un intento de hacerla comprensible y resolver el impedimento que comenzó a generar. A pesar de destinar grandes cantidades de recursos psíquico, emocionales y actitudinales para controlar la presencia del malestar, este escapaba no solo a la comprensión de los sujetos, sino al control voluntario. Es por esto, que se destaca la cualidad del malestar como un **“Automatismo sintomático”** (Subcategoría General). Los entrevistados en su totalidad refieren su malestar como una experiencia emocional, conductual y cognitiva, que invade la cotidianeidad, rompe la familiaridad imperceptible con que se desenvuelve la vida, y concentra toda la atención y esfuerzo personal en la búsqueda de su control y comprensión. El malestar tolerable se

transforma en sufrimiento o padecer, cuando se vuelve automático y escapa al dominio, control y comprensión del sujeto; transformando una experiencia emocional displacentera en síntoma al repetirse una y otra vez, limitando la libertad de posibilidades y caminos a tomar.

El contexto histórico de emergencia del cambio vital queda lejos de la comprensión y oculto detrás de todos los esfuerzos reflexivos en busca de comprensión y control del automatismo sintomático. De esta manera se genera una **“Presencia ineludible del síntoma”** (Subcategoría General); la vida es interrumpida en su habitual acontecer dentro de los parámetros de familiaridad, siendo imposible obviar su presencia por el alto impacto afectivo que genera, y el secuestro de todos los recursos psíquicos que se destinan para el intento en vano de recuperar la familiaridad perdida.

La mayoría de los entrevistados refirieron que el resultado final que genera la presencia del síntoma es el escenario vital en que se pierde la familiaridad en que acontece la cotidianeidad. Y a pesar de todos los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que se esgrimen en la búsqueda de comprensión y control de la experiencia emocional disruptiva automática, la propia vida es experimentada fuera de control, fuera del alcance de la voluntad y la decisión personal. Esta condición lleva a una profunda experiencia de **“Devaluación personal producto del síntoma”** (Subcategoría General), caracterizada por un permanente y agudo reproche y vergüenza personal, que lleva a la marcada experiencia de displacer producto de la pérdida de la propia vida en manos del sufrimiento.

En este sentido se hace patente las **“Limitaciones que genera el síntoma”** (Subcategoría General). Su presencia se expande a las más diversas áreas de la vida coartando la libertad de acción y decisión del sujeto, generando un malestar que se expande tiñendo la vida por completo. Todos los sujetos entrevistados refirieron con claridad la experiencia de perder las riendas de sus propias vidas, sin agencia personal y a merced del sufrimiento.

“Mi historia vital está muy puesta en el sentirme una persona muy loca, muy inestable, una persona más bien floja... (...) el discurso de mí fue siempre: “Que estoy muy loca”, “que soy inestable”, y “que además soy muy floja”. (...) En verdad era muy circular. Yo sentía una emoción muy fuerte; no era relacionada con nada y decía: “Mira, viste que estoy loca.” Y actuaba y me lo reforzaba. Y después me sentía más angustiada y después volvía a sentirme loca y después actuaba.” (Entrevista V)

3. Articulación de una comprensión

A pesar de la conjugación de un malestar que invade la cotidianidad impidiendo su habitual desenvolvimiento, fuera del alcance de la voluntad, la decisión y la comprensión. Más de la mitad de los entrevistados refirieron la articulación de un **“Intento de comprensión del malestar”** (Subcategoría Típica). Ante la pérdida del dominio sobre sí mismo (comprensión del propio sentir y capacidad de acción sobre el automatismo sintomático), los entrevistados refirieron siempre barajar un intento de explicación, por muy rudimentario y lejano que pudiese ser de las circunstancias vitales que generaron el malestar. En la evocación de la experiencia durante la entrevista, se logró dar cuenta del modo en que estas explicaciones tenían el sentido de una necesaria búsqueda de comprensión, un intento de apropiación e inteligibilidad sobre el sentir; el cual efectivamente era alcanzado, pero como será descrito más adelante, no permitía la posibilidad de resolución o alternativas frente a la problemática fuente del malestar. En este intento de comprensión, las explicaciones que los entrevistados articularon fueron sustentadas desde los recursos comprensivos que los sujetos disponían para alcanzar la inteligibilidad de su sentir. En términos generales la forma que tomó la articulación de estas explicaciones fue: Condiciones constitutivas innatas de su identidad o circunstancias ambientales y personales (enfermedades, características de personalidad o condiciones vitales ineludibles), ante las cuales carecían de total agencia para poder modificarlas y cambiar el destino y rumbo de su sufrimiento; por lo que no dejaba más alternativa que la resignación y aceptación penosa ante su condición de padecimiento.

Una manera de poder sobrellevar el malestar que escapa al dominio voluntario del sujeto, y por sobretodo, la imposibilidad de poder hacer algo al respecto debido a la incomprendibilidad de las condiciones de gestación y mantención de este, es asumir una estrategia de **“Invisibilización del malestar”** (Subcategoría Típica). Más de la mitad de los entrevistados lograron evocar la manera en que, por medio de explicaciones y actitudes autocomplacientes respecto a su malestar, lograban distanciarse del problema o tranquilizarse por medio de ideas de resignación. Sin embargo, el permanente intento de distanciamiento afectivo no lograban resultar de todo efectivas. Los entrevistados dieron cuenta de una sensación flotante de aparente resolución que no lograba dejarlos tranquilos, ni con la experiencia de resolución del problema.

Finalmente, los intentos de explicación, de hacer inteligible el sufrimiento son infructíferos, es una **“Comprensión que no alivia”** (Subcategoría General). La mayoría de los entrevistados señalaron dos situaciones posibles frente al sufrimiento. Por un lado, refirieron que se les hacía imposible la articulación de una comprensión. El sufrimiento y/o el aparecer sintomatológico era tan repentino y rupturista que no fueron capaces de articular una comprensión que permitiera hacer inteligible su experiencia y sentir. Por el otro lado, otros sujetos señalaron que sí manejaban una explicación, pero que no lograba generar una comprensión total, ni alivio al dolor, ni una alternativa para poder salir de este. En cualquiera de los dos caminos el resultado final era la experiencia de cierre de todas las posibilidades de acción en busca del alivio, no dejando más alternativa que la resignación, en medio de la confusión y desorientación.

No obstante, en uno o dos casos, entrevistados refirieron experimentar lo que puede ser interpretado como una suerte de **“Sospecha de comprensión”** (Subcategoría Rara). Una intuición que los llevaba a comprender difusamente los fundamentos de su sufrimiento. Que no lograban articular ni afirmar con seguridad, para poder asumir una actitud activa de resolución frente a las condiciones de su aparición o mantención. Esta sospecha mas tarde fue confirmada en la psicoterapia cuando se alcanzó una comprensión de sí, generando sorpresa.

La sospecha de una posible comprensión, pero por sobretodo la condición total de desvalía ante el sufrimiento incomprensible, es el escenario que da lugar a lo que puede ser denominado como un **“Impulso en búsqueda de ayuda”** (Subcategoría General). Esta condición, despertó la necesidad en los sujetos de buscar en un tercero la ayuda requerida para resolver su situación de malestar. Los entrevistados en su mayoría refirieron la particular experiencia de alerta y necesidad de ayuda, en busca de comprensión del sufrimiento que lo aquejaba, pero que escapaba del alcance de la comprensión necesaria para su resolución. Los entrevistados refirieron una suerte de determinación, impulso, deseo y motivación, de deber y responsabilidad, por la búsqueda de ayuda y cuidado de su condición.

“Mi sensación, así como más profunda, era como sentirme cobarde. Porque yo sabía que con el copete me estaba apagando. Y qué estaba apagando algo que yo no quería reconocer. Y por eso me obligaba a ir a la consulta. Porque no quería sostener eso de mí misma. Por más que me

diera vergüenza ir y contarle todas estas cosas, tenía que hacerlo. Porque no querías seguir sintiéndome cobarde. (...) Apagaba emociones. Emociones que sí tenían que ver con una situación, con un contexto. Pero que yo no me podía hacer cargo con qué situación y con qué contexto tenía que ver eso.” (Entrevista VII)

4. Impropiiedad

La experiencia de “impropiiedad” se configura como un sufrimiento que escapa a la comprensión consciente y que invade la cotidianeidad sin posibilidad de control, manejo o dominio. Una emoción que aflora de manera reiterada, impide el habitual desenvolvimiento de lo cotidiano, limita las posibilidades de actuar y se encuentra fuera del alcance de la voluntad y la comprensión. El resultado final es la pérdida de la propiedad sobre la familiaridad del habitual modo de vivirse la cotidianidad, un sentir de extrañeza.

Esta condición experiencial, que incluso podría ser considerada como existencial, fue descrita por más de la mitad de los entrevistados, como una “**Incongruencia**” (Subcategoría Típica), o separación y distancia, entre el sentir intenso e invasivo del sufrimiento, y la comprensión que se alcanza en el entendimiento del propio sentir, en el espacio más íntimo del sujeto.

Directamente vinculado a esta experiencia, se encuentra la “**Desorientación**” (Subcategoría Típica) que más de la mitad de los entrevistados refirieron sentir, en este singular espacio de intimidad consigo mismos. La pérdida de una relación de comprensión de su sentir y la libertad de decidir y actuar frente a su padecer, los llevó a una condición de total incertidumbre, carencia de certeza, referencia, camino y direccionalidad en sus propias vidas.

La “**Incomprensibilidad de sí**” (Subcategoría General), es el elemento crucial y sostenedor de toda esta experiencia de impropiiedad. Tal como ya se ha mencionado, el sufrimiento sintomatológico tiene esta particular característica que rompe la relación de familiaridad con que los sujetos se desenvolvían habitualmente en su cotidianeidad, generando la necesidad de comprensión y articulación inteligible del sentir; la cual no es alcanzada perpetuando un estado de desapropiación e incomprensibilidad.

El resultado de este distanciamiento, pérdida de la intimidad y familiaridad consigo mismo, y el profundo sentimiento de extrañeza, termina por generar una suerte de conflicto

personal que se plasma en un marcado **“Cuestionamiento de sí”** (Subcategoría General). La frustrada búsqueda de comprensión termina en una relación conflictiva del sujeto consigo mismo, en donde la ausencia de comprensión y respuestas da lugar a una suerte de reproche y castigo personal, que usualmente toma la forma de hipercognición rumiante.

El estado de impropiedad es una condición a todas luces desequilibrante e insostenible para el sujeto. La pérdida radical de dominio sobre sí, en términos de su comprensión y acción sobre su sentir, llevó a los sujetos al límite en términos afectivos y psíquicos.

“Sentí que aparecía la angustia y la angustia se acompañaba del miedo. Y ahí la angustia y el miedo no calzaban con la construcción que yo tenía de una pérdida... (...) Entonces no me calzaba mi accionar, como físico, psicológico, emocional con la idea concebida que yo tenía de aquello... como con los resultados corporales y emocionales que tenía. (...) No me hacía sentido. La idea de no quererlo la rechazaba porque no me hacía sentido que eso tuviera que ver con el futuro y no con haber terminado la relación.” (Entrevista I)

5. Pérdida de dominio-acción de sí

Esta categoría dará cuenta del impacto de la desapropiación en el nivel del hacer y actuar en relación con la propia vida y sus circunstancias materiales y existenciales. La desapropiación de la experiencia afectiva, resultante del impacto del quiebre de la trayectoria vital, no solo se vive en la esfera de la privacidad en la relación del sujeto consigo mismo. Sino que igualmente, en la dimensión relacional del poder actuar en el mundo y ejercer cambios en este.

En este sentido, los entrevistados en su totalidad lograron evocar con claridad la experiencia de una profunda **“Vivencia del problema sin posibilidad de resolución”** (Subcategoría General). Como ya se ha mencionado, el sufrimiento sintomatológico incomprensible, invade e interrumpe la cotidianeidad, deja sumido al sujeto en la total y absoluta desesperanza y ausencia de sentimiento de agencia, de poder actuar y hacer algo para cambiar su condición. Lo entrevistados se refirieron a esta experiencia como una suerte de condena e impasividad ante el sufrimiento, que no deja más alternativa que la resignación que se extiende hacia un futuro, sin alternativas de cambio ni mejora. El padecer se vive de tal manera como si su naturaleza intrínseca fuese la perpetuidad, cerrando toda alternativa de

cuestionamiento y posibilidad que recaiga en la capacidad individual del sujeto de acción, de modificar el mundo en el cual vive.

Es la **“Ausencia de agencia (Empoderamiento)”** (Subcategoría General), como experiencia tendiente al movimiento y acción sobre el mundo, el resultado de una visión panorámica de vida sin posibilidades, que dinamita la tendencia al movimiento y la búsqueda de libertad de alternativas de ser y vivir. Los entrevistados en su mayoría pudieron reflejar la forma en que, al estar restringida la comprensión de su malestar, se clausuraba toda posibilidad y tendencia a la acción; se inhibía por completo la experiencia de poder hacer algo al respecto y que esto tuviese efectos positivos de resolución. Las circunstancias dolorosas eran vistas, comprendidas y experimentadas como un ámbito completamente independiente y fuera del espacio de posibilidades de intervención por parte el sujeto. El sentir resultante no era otro que la pasividad y el malestar vivido como condena a la que no queda otra alternativa que vivirla con resignación penosa.

Siguiendo en esta lógica, el resultado de esta condición termina produciendo un estar posicionado ante el existir en una restricción o **“Limitación de la libertad”** (Subcategoría Típica). Más de la mitad de los entrevistados describieron la experiencia de posición frente a sus vidas en la que no había posibilidades de acción, en la que el horizonte de caminos de posibilidad se estrecha no dejando mas espacio que a la resignación; inhibiendo toda tendencia de acción, que haga sentir el poder de determinar el destino, perdiendo poder escoger libremente que hacer frente a la vida.

Si el campo de posibilidades de acción se estrecha hasta no dejar más alternativa que la resignación y aceptación penosa del sufrimiento, se produce lo que podría ser denominado interpretativamente como una **“Pérdida del movimiento de la vida”** (Subcategoría General). Los entrevistados en su mayoría se vivían esta condición desde el conformismo, estancamiento y empantanamiento. No es la experiencia de actuar por actuar o hacer por hacer, es la pérdida de la cualidad de ir haciendo la vida momento a momento desde la libertad de creación de nuevas alternativas y posibilidades. La condición de restricción y estancamiento se configura en la conjugación de un síntoma que invalida e impide el habitual desenvolvimiento familiar, y una visión y comprensión de la condición dolorosa que no abre posibilidades de ser, ni de resolución. La experiencia resultante señalada durante las

entrevistas es de encontrarse sin posibilidad de movimiento entre el sufrimiento y la imposibilidad de hacer algo al respecto. El movimiento creativo con que la vida se despliega y va buscando caminos y alternativas se restringe hasta el estancamiento.

“Antes yo sentía que justamente, que se me había caído lo que yo había hecho para atrás. Y se me cayó lo que venía para adelante. Y Estaba ahí sin nada. (...) Me sentía como que había cometido errores en mi carrera, entonces me iba quedar trabajando en el mismo lugar para siempre. (...) Entonces básicamente que había arruinado mi carrera para siempre. Y que me iba a quedar para siempre en este lugar que no me gusta. Eso me repetía antes de dormir. Y que no le veía salida. (...) Y de que no tenía forma de salir de ahí.” (Entrevista IX)

6. Malestar

La configuración experiencial y de posición del sujeto frente a su condición de sufrimiento, descrita hasta aquí, como es de esperar, desemboca en una experiencia de malestar que es transversal a todas las entrevistas realizadas, adoptando modalidades singulares según el caso.

El **“Malestar emocional”** (Subcategoría General) es una de las subcategorías bajo la cual se puede agrupar aquellas formas de malestar que tienen que ver con la esfera afectiva. Más que detallar los adjetivos que los entrevistados utilizaron para nombrar la forma o el modo que adoptó su sufrimiento, se pretende apuntar a la experiencia afectiva predominante a todas estas. La experiencia de fondo es la de una profunda intranquilidad e inquietud que no logra ser amainada o apaciguada; se mantiene siempre latente e invade al sujeto, inundando su sentir. La referencia a la angustia y a la ansiedad fue predominante, como un estado de permanente tensión. La rabia, la tristeza, la culpa y la vergüenza aparecieron marcando una fuerte presencia en el sentir, que no logra ser acallada.

En esta misma línea, la totalidad de los entrevistados hizo clara referencia a un **“Malestar general”** (Subcategoría General), dando cuenta de su alta intensidad, la cronicidad de su presencia y su expansión a diversas áreas de la vida. Como se mencionó en apartados anteriores, en el momento en que el malestar sintomatológico se hace presente, ya no es posible eludirlo ni ocultarlo. El efecto de invalidación y reducción de las posibilidades

de ser del sujeto se expande y marca presencia interrumpiendo la cotidianeidad y la familiaridad con que la vida transcurría.

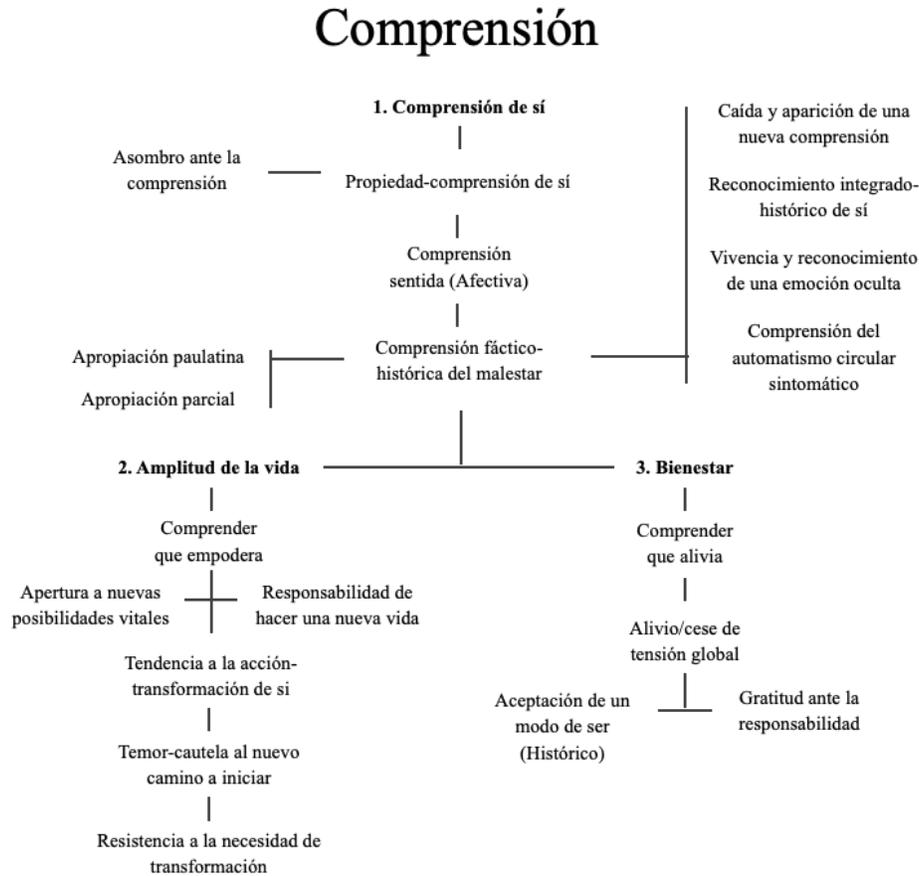
Ya que no es posible concebir lo emocional como algo que ocurre dissociado de lo corporal, con fines didácticos se hace la separación del malestar emocional del “**Malestar físico**” (Subcategoría General). Sin embargo, se entiende que la experiencia afectiva comprende y se enraíza en un cuerpo vivo que siente. Más allá de los adjetivos específicos utilizados por los entrevistados, el malestar físico referido, en la mayoría de las entrevistas, hizo alusión principalmente, en coherencia con el nivel emocional del malestar, a una constante sensación de tensión, inquietud, opresión e intranquilidad; de la cual no era posible salir ni desprenderse, se expandía de manera general en el diario vivir y la cual se hacía difícilmente tolerable. La mayoría de los entrevistados refirieron la desesperación asociada a no poder escapar de su propio cuerpo invadido por el malestar, que no era posible aminorar ni eludir. El resultado final de este permanente estado de tensión e hiperactivación fue la experiencia de desgaste y cansancio.

El malestar, en más de la mitad de los casos, no solo tomó las formas anteriormente descritas en tiempo presente, sino que también se manifestó como un “**Futuro amenazante**” (Subcategoría Típica). La experiencia de intranquilidad e hiperactivación a un nivel físico y emocional, que también se plasma en la esfera de lo cognitivo (Subcategoría de “Cuestionamiento de sí” en la categoría de “Impropiedad”), se refleja en la experiencia de incertidumbre, amenaza y preocupación respecto al futuro. Desde un presente completamente cerrado en sus posibilidades, reducido a la resignación penosa ante el padecer y completamente fuera del alcance de la comprensión, el futuro no se abre como un espacio de posibilidad, sino como uno de condena y perpetuación del presente.

“Pensamientos todo el rato como de... de no sé de qué, de que soy penca, de que la situación es penca... (...) todo es tedioso, todo es difícil, lento... (...) Como un dolor punzante donde empieza el cuello... la guata apretada, poco apetito. (...) Era como una sensación angustiante, como te decía, como de::: eh... el pecho apretado... el dolor como donde empieza el cuello... falta de apetito... el estómago, como así, contraído. (...) ...desesperanza por así decirlo, como de no ver, no ver solución, de no ver salida, entonces como que tenía que seguir el paso nomás, como a la situación vital...” (Entrevista III)

5.3. Estructura sincrónica genérica: “Comprensión”

Figura 3. Estructura sincrónica genérica del momento “Comprensión”.



La búsqueda de comprensión de sí mismo, del propio sentir y del porqué y cómo es que se ha llevado la vida adelante, no es necesario salvo que la propia vida lo exija, al quedar detenida, ante sí misma y sus propias circunstancias, en el padecer. Tal como se mostró en el apartado anterior, la búsqueda de comprensión se hace necesaria solo cuando la identidad del sujeto, el modo en que venía desarrollando su vida naturalmente, queda detenido, no es posible seguir adelante y recuperar su movimiento habitual de ninguna manera. Es en ese momento que se hace necesario alcanzar la propiedad de sí por medio de la comprensión y el actuar en concordancia, con el fin de recuperar el movimiento del vivir.

A continuación, tal como se hizo en el apartado anterior, se procederá a exponer detalladamente las características específicas de cada categoría y sus subcategorías

respectivas, del momento sincrónico “Comprensión”. Precisando su predominancia de acuerdo con el modelo de Investigación Cualitativa Consensual (Hill et al, 2005; Juan et al, 2011). La exposición será guiada por el esquema expuesto en la Figura 3, y se perseguirá ejemplificar los componentes de la experiencia por medio de citas textuales de la evocación de los entrevistados.

1. Comprensión de sí

Entendiendo la trayectoria de la experiencia de los entrevistados, en donde en un primer momento los sujetos perdieron el dominio sobre sus propias vidas, la inteligibilidad y familiaridad sobre su sentir, el alcance de la **“Propiedad-comprensión de sí”** (Subcategoría General) pareciera ser crucial en la recuperación de éstas. Ya que, es un nuevo giro experiencial, al igual como fue el “Quiebre de la trayectoria de vida”, y una transformación en la relación del sujeto consigo mismo y el mundo. Permitiendo la experiencia de inteligibilidad sobre sí mismo y abriendo nuevos horizontes. La totalidad de los entrevistados evocó la experiencia de comprenderse como un hallazgo; como el destape de una comprensión que estuvo en frente de ellos, que son ellos mismo, su sentir y su historia, pero que no habían logrado apreciar y comprender. El sufrimiento y su manifestación sintomática, que parecía tan confuso, angustiante, agobiante, ajeno a la familiaridad habitual y fuera del alcance de la voluntad y el dominio, en la comprensión se hacía reconocible desde su propio sentir y su propia historia que lo sustenta; transformando lo ajeno y extraño en propio. Los entrevistados refirieron que al poder transformar la relación que tenían con su propio malestar, que invadía por completo y restringía sus vidas, a través de la comprensión, modificó el modo de posicionarse ante el mundo y ellos mismos. El nombrar y hacer inteligible les permitió volver a reconocerse como ellos mismos en medio de una experiencia que los había puesto al límite del sufrimiento, la desorientación y la pérdida de sus propias vidas.

El comprenderse va acompañado de un fuerte componente afectivo y está lejos de ser un fenómeno que ocurre como un proceso exclusivamente cognitivo de orden semántico racional, alejado e independiente del afecto, el mundo y la acción. La mayoría de los entrevistados refirieron un marcado **“Asombro ante la comprensión”** (Subcategoría

General); el entendimiento de sí se inaugura con su aparición repentina que emerge fuera de los parámetros de comprensión que los entrevistados refirieron dominar. El comprenderse es experimentado como un entendimiento que hace coherencia y sentido, de un afecto que no lo era, sino que, muy por lo contrario, era ajeno y extraño. Invade al sujeto desde un espacio que era ciego a la comprensión dentro de su propia intimidad. De esta manera es que los entrevistados refirieron el sentimiento de haber sido descubierto, generando sorpresa, extrañeza, alto impacto y perplejidad.

En esta misma línea, el entendimiento de sí fue reportado como una **“Comprensión sentida (Afectiva)”** (Subcategoría General), ya que inaugura una nueva relación consigo mismo, devolviendo la propiedad, y teniendo implicancias vitales factuales, concretas y directas en el cómo llevar las propias decisiones de vida. Los entrevistados, en su mayoría, dieron cuenta con claridad el modo en que, al encontrarse y enfrentarse con la comprensión del fundamento de su malestar, lo que encontraban los interpeló directamente a un nivel afectivo. Incluso, alguno entrevistados refirieron una fuerte experiencia de tristeza y sobrecogimiento al reconocer en sus propias historias, y el modo en que desde estas se gestó una manera de ser desde la cual se hacía comprensible su sufrimiento. El correlato físico producto de la experiencia emocional fue inmediato y un claro indicador de la sensibilidad y relevancia, en términos históricos e identitarios, de las temáticas tratadas. El correlato afectivo del comprenderse no solo se da desde la sorpresa del hallazgo de una intimidad escondida y perdida, que escapaba a las posibilidades de ser alcanzada desde el entendimiento que se poseía, tal como se revisó en la subcategoría anterior, sino que, además lo que es repentinamente comprendido interpela al sujeto, ya que son los fundamentos factuales desde los cuales el sufrimiento se sustenta y tienen que ver con su propia existencia.

Es así como el nuevo entendimiento alcanzado que interpela afectivamente es una **“Comprensión fáctico-histórica del malestar”** (Subcategoría General). El sufrimiento pasó a ser comprendido desde ellos mismos y sus trayectorias de sentido, desde su propia historia de elecciones y decisiones, que fueron gestando su aparición. Así queda en evidencia su razón de ser, dejando atrás la visión de este como algo sin sentido, que simplemente apareció y que nada tiene que ver con el sujeto que lo experimenta. El síntoma, como experiencia emocional extraña que podía llegar a generar una restricción en las posibilidades de ser de la persona,

pasó a ser comprendido desde su fundamento afectivo que estaba ligado directamente con circunstancias concretas de la vida, que tenían que ver con la persona y su manera de vivirla. Modo de relacionarse muy distante a la experiencia del síntoma como una enfermedad que no es posible controlar ni dominar. La totalidad de los entrevistados refirió poder comprender con claridad cómo su sufrimiento dejaba de ser algo difuso, y pasaba a ser visto como la fractura de un modo de ser, la caída de un proyecto vital y el deber de enfrentarse a experiencias afectivas que no les resultaban familiares e incluso amenazantes.

“Y::: ahí fue que aparece de manera súper clara que se debía a una dificultad que había tenido con mi ex. (...) Y me di cuenta de que había tenido problemas con mi ex. Y esa vez fue la primera oportunidad en que me di cuenta de que me estaba emborrachando por él. (...) Entonces ahí como que lloré por eso. ¿Cachai? Por aceptar que en realidad él no me iba reconocer. Y que todo eso que venía esperando, no se iba a cumplir nunca. (...) Como que lloré lo que no me había atrevido a llorar durante años. Eso si me acuerdo porque llore caleta, caleta, caleta. Como que me saque... Así como que yo vomité mis lagrimas, como que ¡LLORÉ!” (Entrevista VII)

Vinculado a esta última subcategoría se encuentran las siguientes cuatro (desplegadas al lado derecho en la Figura 3), que serán revisadas a continuación. No en una relación de pertenencia o supeditación jerárquica, sino que desde la proximidad del contenido del que buscan dar cuenta: Las características asociadas a la experiencia de comprensión del malestar.

Analizando de manera pormenorizada el momento de aparición de la nueva comprensión desde sí mismo, el afecto y la propia historia, que transforma la relación del sujeto consigo mismo y sus circunstancias, ocurre el movimiento experiencial que será denominado como: **“Caída y aparición de una nueva comprensión”** (Subcategoría Típica). La articulación comprensiva desde la cual el sujeto lograba explicarse de alguna manera el sufrimiento y padecer que experimentaba, a pesar de no abrirle posibilidades de resolución y dejarlo en la total resignación ante un dolor incomprensible, era la manera desde la cual encontraba algún grado de familiaridad y acceso inteligible así mismo; resultado de una particular manera de relacionarse con el mundo y consigo mismo. Luego de la aparición de la comprensión desde sus circunstancias histórica vitales que logra dar coherencia al sentir e

incorpora el afecto que tan extraño parecía, se produce la caída y caducidad de la comprensión que entregaba la explicación anterior. Algunos entrevistados se refirieron particularmente a esta experiencia utilizando adjetivo como “Vértigo” y “Desconcierto”. La nueva comprensión despoja al sujeto de la explicación desde la cual intentaba hacer frente al malestar. Más de la mitad de los entrevistados dieron cuenta del efecto emocional que implicó la evidencia de la nueva comprensión que dejaba caduca la anterior, generando un espacio de vacío del sustento que habían sentido tan seguro. A este cambio se le suma el efecto interpelante que tiene la nueva comprensión, que devuelve al sujeto las posibilidades de hacer un cambio, pero desde la agencia personal y el costo afectivo que pueda tener el hacer la transformación. Se pierde una manera de comprenderse y la identidad se rearma desde una nueva comprensión, que interpela y tensiona al sujeto frente a la responsabilidad sobre sus propias condiciones existenciales.

Los entrevistados, en su mayoría, refirieron que la comprensión de sí no solo es en relación con el sufrimiento en particular que los aquejaba, sino que, alcanzaron un **“Reconocimiento integrado-histórico de sí”** (Subcategoría General). La comprensión del origen y el modo de darse del sufrimiento se sustentan en el entendimiento del quiebre de la trayectoria de vida: el instante en que la manera de venir viviendo se encuentra ante un cambio que pone en juego la posibilidad de su continuidad tal como venía siendo. De esta manera, la comprensión del origen de la sintomatología necesariamente implicó una integración de la trayectoria histórica de un modo de ser. De esta manera la mayoría de los entrevistados hicieron alusión a la experiencia de comprensión global e integrada de sí mismos. Lograron reconocerse como un modo de ser singular, desde sus fundamentos históricos, trayectorias de sentido y modos regulares de posicionarse afectivamente en el mundo y relacionarse con otros. Esta experiencia de comprensión fue vivida como una expansión del entendimiento, que permitió integrar el pasado, el presente, el momento de quiebre que originó el sufrimiento y las mas diversas aristas de la vida, que hasta antes de este momento no habían sido percibidas de manera integrada y coherente.

Como se ha mencionado en reiteradas oportunidades, el fenómeno de la apropiación de sí implica necesariamente un componente reflexivo, en que el sujeto se toma así mismo como objeto de su comprensión. Sin embargo, lo que está en juego en éste, es el modo en

que históricamente se ha proyectado un modo afectivamente fundado de hacer una vida. En este sentido el afecto está imbricado desde el origen del entendimiento de sí. De esta manera, la nueva comprensión que emerge lleva de la mano una **“Vivencia y reconocimiento de una emoción oculta”** (Subcategoría Típica). Más de la mitad de los entrevistados refirieron cómo la nueva comprensión los llevó a contactar una experiencia emocional que hasta antes de ésta había permanecido oculta y a la vez era el fundamento de su malestar. La explicación anterior no había logrado dar cuenta del componente afectivo fundamento del malestar, por consecuencia generando la imposibilidad del contacto afectivo con la emoción e impidiendo su vivencia. La vivencia de la emoción que había permanecido oculta generó un alto impacto en los sujetos llevándolos al límite de la tolerancia. Éstos reportaron un fuerte correlato físico ante la experiencia de la nueva emoción a la cual estaban comenzado a habituarse y conocer en carne propia.

Parte de la apropiación también es la **“Comprensión del automatismo circular sintomático”** (Subcategoría Típica). El síntoma, como experiencia afectiva que se inaugura en el momento de quiebre, pero que se mantiene así mismo en un mecanismo de alimentación recursiva, es parte fundamental del malestar y sufrimiento del sujeto. Sobre todo, por sus calidades de ser un automatismo que se hace presente fuera del alcance de la voluntad del sujeto y por permanecer oculto a su entendimiento, generando la experiencia de desapropiación y resignación ante su efecto invalidante. Más de la mitad de los entrevistados evocaron cómo la comprensión del fundamento afectivo del síntoma, el modo en que así mismo se perpetúa y las condiciones factuales de su aparecer, generaron la posibilidad de su desarticulación por medio de la apropiación, en la medida en que se vuelve comprensible; terminando así, el modo de vivírsele como algo ajeno y extraño a ellos mismos.

“Como que se cambió un relato por otro, que de repente era más apegado a lo que me estaba realmente pasando. (...) Porque de alguna forma le daba otro significado. O dejaba sin significado toda mi narración antigua. (...) Como ponerle nombre a la rabia. (...) Sí. Ahí me paso que sentí mucha rabia, y yo no estaba acostumbrada a sentir rabia. Nada, nada. [Risa] (...) Como que estaba muy enojada, y no me había dado cuenta que estaba muy enojada. (...) Porque yo hasta ese momento pensaba que no me enojaba, que no me pasaba nada, que no me dolía, que súper bien con el mundo.” (Entrevista X)

Habiendo descrito las cualidades en que la “Comprensión fáctico-histórica del malestar” se da, correspondiente a las últimas cuatro categorías expuesta. A continuación, se exponen dos categorías que dan cuenta del modo en que emerge su efecto apropiador (desplegadas al lado izquierdo en la Figura 3). Éste no necesariamente se alcanza como algo inmediato e instantáneo, sino como una **“Apropiación paulatina”** (Subcategoría Típica). En más de la mitad de las entrevistas realizadas se pudo observar que los sujetos vivieron la experiencia de apropiación que genera la comprensión, como un proceso de maduración que se fue produciendo y afianzando a lo largo de las sesiones psicoterapéuticas. De cierta manera la comprensión que se da en un momento específico de la sesión comienza paulatinamente a abrir nuevas aristas que comienzan a generar la experiencia de apropiación.

En este mismo sentido, el fenómeno también se puede dar como una **“Apropiación parcial”** (Subcategoría General). De la misma manera, la mayoría de los entrevistados refirieron que el efecto de comprensión que permite la experiencia de propiedad sobre sí y el sufrimiento, no se alcanzó por completo, de manera acabada y definitiva. El malestar continuó prolongándose en el tiempo, a pesar de poseer un grado de comprensión mayor.

“No... Además, no fue algo inmediato. No es que me haya hecho clic sus palabras de forma inmediata. De hecho, lo conversamos, y fui durante la semana rumiando la idea. (...) Pero lo que quiero reflejar... es que es como... como hacer algo de a poquito.” (Entrevista IX)

2. Amplitud de la vida

La experiencia de comprensión de si no solo le devuelve al sujeto la relación de familiaridad con su propio sentir, perdida en el momento del quiebre vital y la consecuente aparición de la sintomatología. Un claro componente identificado en la experiencia de entendimiento es el **“Comprender que empodera”** (Subcategoría General). Todos los entrevistados refirieron un marcado giro en su experiencia respecto a la posición y relación que sostenían respecto a su sufrimiento y circunstancias vitales. El comprender en términos históricos y factuales el origen de su padecer los posicionó en una relación de empoderamiento, determinación y dominio sobre su condición; que hasta antes de este momento se caracterizaba por la total pérdida de agencia, responsabilidad y apertura de

posibilidades de actuar y modificar sus condiciones vitales. De esta manera, resalta como un fenómeno significativo que el poner en palabras, que hace inteligible el afecto que parecía difuso y ajeno a la familiaridad e intimidad del sujeto, y comprender el sentido histórico y factual de este sentir, permite establecer una relación de empoderamiento. Es decir, de encarnar la experiencia de vivir en la posibilidad de dominio sobre la propia vida y sus condiciones. La comprensión abre posibilidades de hacer algo con respecto al sufrimiento, desde la experiencia de poder y agencia.

En este sentido, la comprensión va acompañada de una **“Apertura a nuevas posibilidades vitales”** (Subcategoría General). La mayoría de los entrevistados lograron precisar cómo en la medida de comprenderse y lograr reconocerse a ellos mismos en el padecer, el mundo se abre inmediatamente como un espacio en el cual podían y tenían la capacidad de actuar por medio de la acción. Sus propias vidas volvieron a pertenecerles en la medida en que encarnaban la experiencia de poder hacer con ellas lo que determinaran en busca de su bienestar. De esta misma manera, la experiencia temporal de futuro se abre como un espacio de proyección en el cual de ellos depende, en la medida en que actúen para transformarlo. La apertura a la vida como un espacio de posibilidad futura se sustenta en la experiencia de propiedad que entrega la comprensión. Los entrevistados se refirieron con claridad a la experiencia de que la vida volvía a pertenecerles y se abría como un espacio y un futuro del cual de ellos dependía. Modo de relacionarse, vivir y posicionar en el mundo que dista radicalmente del momento anterior de desapropiación.

En conjunto con la **“Apertura a nuevas posibilidades vitales”** se encuentra de la mano la experiencia de **“Responsabilidad de hacer una nueva vida”** (Subcategoría Típica). La manera en que los entrevistados se refirieron a esta experiencia, no hace relación a una comprensión de la responsabilidad en términos morales o abstractos de razonamiento. Sino que, dieron cuenta del fenómeno como si de una tendencia o sentimiento se tratara. Esta subcategoría, en más de la mitad de los sujetos, fue referida como un llamado que emerge desde ellos mismos hacia el deber hacer algo con sus propias vidas, que se experimenta como una responsabilidad y agencia personal. Vinculado con la subcategoría anterior, la comprensión de sí abre el espacio de poder actuar, hacer cambios y acciones sobre sus circunstancias que parecían bloqueadas. La posibilidad de actuar sobre el mundo se vincula

directamente con el llamado a la responsabilidad que recae exclusivamente sobre el sujeto y su capacidad de realizar cambios en busca de una mejor vida. La comprensión vincula al sujeto con su condición, posicionándolo y generando una relación de propiedad en que él es el responsable y único poseedor del poder de actuar y realizar cambios.

Junto a la amplitud de posibilidades, que se traducen en una nueva relación consigo mismo y el mundo, en conjunto con la experiencia de llamado a la responsabilidad, emerge la **“Tendencia a la acción-transformación de sí”** (Subcategoría General). La mayoría de los entrevistados refirieron la emergencia de un sentir de inconformidad con el estado actual de las condiciones que los llevaron al sufrimiento. Al comprender estas condiciones desde sí mismos, su sentir e historia que lo sustentaba, experimentaron el deseo y tendencia a actuar por medio de acciones, y transformar el modo de posicionarse y vivirse las condiciones de su sufrimiento. La comprensión va de la mano con la experiencia de agencia y responsabilidad, al igual que con la acción y transformación de la relación con el mundo y consigo mismo. El actuar y transformar genera a su vez un sentir positivo respecto a sí mismo, vinculado a la nueva posición de empoderamiento y agencia.

En la medida en que por medio de la comprensión los entrevistados transformaron su posición, de la desapropiación y resignación ante su padecer, a la apropiación y responsabilidad sobre sus condiciones de vida, aparece ineludiblemente el **“Temor-cautela al nuevo camino a iniciar”** (Subcategoría Típica). El llamado a la responsabilidad, este sentimiento de agencia que vincula y liga al sujeto con el mundo al que pertenece y construye en la medida de sus acciones, se vive ahora sintiendo el peso de esta responsabilidad. Más de la mitad de los entrevistados refirieron las experiencias de temor, cautela, incertidumbre y hasta angustia frente al nuevo camino que debían comenzar a construir, si decidían modificar sus condiciones de existencia. La transformación de la posición y relación con que se vinculaban al mundo requirió el inicio de cambios de características de su personalidad muy arraigadas en su modo de ser, que estaban vinculadas directamente a las razones y condiciones de aparición del sufrimiento. Comenzar a modificar estos modos de relacionarse con la vida lo reportaron como una experiencia amenazante por su novedad, que abría un espacio de incertidumbre y ausencia de familiaridad en el sentir. De esta misma manera, la transformación de sí debía ser emprendida en total ausencia de certidumbre respecto a los

caminos que se abrirían y los resultados finales que encontrarían. Gracias a la comprensión de sí, la transformación terapéutica comenzó a ser vista y sentida por los sujetos, en sus implicancias y peso existencial. Como un ejercicio que debía ser llevado a cabo en la acción y bajo ningún aspecto un cambio inmediato y ausente de costos emocionales y personales. La transformación en el modo de relacionarse y posicionarse en la vida, que permite la resolución del sufrimiento, también conlleva costos afectivos vinculado al salir del espacio de familiaridad desde el que el sujeto se vivía.

De esta manera, en la medida en que aparece esta experiencia ambivalente de tendencia al cambio desde la determinación personal y agencia, que convive con el temor a comenzar a ejercerlo, emerge inevitablemente una fuerza de **“Resistencia a la necesidad de transformación”** (Subcategoría Típica). Tal como se describió anteriormente, el padecer sintomático que emerge en el quiebre vital, tiene sus raíces en una trayectoria histórica, en un modo de ser arraigado en el tiempo y en la repetición. La comprensión de sí muestra e interpela al sujeto empoderándolo de la responsabilidad de hacerse cargo de este modo de ser para así alcanzar la transformación; de esta manera enfrentando aquellas experiencias, sensaciones y emociones que históricamente habían buscado evitar. Por consiguiente, transformarse no solo es salir del modo habitual en que el sujeto se posiciona en la vida, sino que es hacer frente a experiencias que había buscado mantener alejadas y ocultas. Más de la mitad de los entrevistados refirieron no solo incertidumbre y temor ante el cambio, sino la experiencia de no poder tolerar aquellas emociones y sensaciones que necesariamente acompañaban el proceso de transformación. Dicho temor y amenaza los llevaba e impulsaba a una resistencia al cambio, considerando la posibilidad de no efectuarlo tal como se sentían conminados a hacerlo. La tentación por aferrarse a lo conocido y habitual apareció como una posibilidad dentro del escenario.

“Sí, así fue. Textual. Y haciéndome cargo yo y estando yo en el centro. Yo soy la primera protagonista del cuento; yo soy la protagonista; el director y el que ilumina; solo yo. (...) Y todo esto por medio de hacerte responsable de ti misma. Porqué no me estoy haciendo responsable de un trabajo. De mi, de yo y eso sí que... es... es como, es como duro, [Se emociona] es como bonito. (...) Entonces cuando a mí me dicen: “Hazte cargo, ve como lo haces.” Uno dice: “¡Oh que tremenda responsabilidad!” (...) Pero es una responsabilidad que sólo puedes tomar tú,

nadie más que tú. Si te equivocaste no le puedes echar la culpa a nadie. Entonces, si te equivocaste te tendrás que enojar contigo misma.” (Entrevista IV)

3. Bienestar

La comprensión transforma la posición en que el sujeto se relaciona con aquellas condiciones, que hasta antes de esta parecían inalterables, incomprensibles, fuera del dominio y agencia. Generando una experiencia de alivio inmediato. Todos los entrevistados pudieron dar cuenta con claridad de la experiencia de un **“Comprender que alivia”** (Subcategoría General). Por medio de restituir una relación de propiedad, familiaridad e intimidad con la propia vida. Abriendo, a su vez, posibilidades de resolución y de una nueva manera de ser, ante una vida que fue fracturada con la aparición del síntoma como un afecto invasivo, invalidante, fuera de la voluntad y comprensión.

De esta manera el bienestar es vivido principalmente como **“Alivio/cese de tensión global”** (Subcategoría Típica), que era la característica principal del malestar correspondiente al momento de **“Quiebre de la trayectoria de vida”**. Más de la mitad de los entrevistados reportaron la experiencia de alivio íntimamente vinculada a las sensaciones de tranquilidad, liberación y cese de la hiperactivación psicomotora propia del sufrimiento anteriormente descrito.

Desde esta experiencia de alivio, se desprende una particular manera de relacionarse del sujeto consigo mismo, que fue reportada por los entrevistados como una **“Aceptación de un modo de ser (Histórico)”** (Subcategoría Típica). En la medida en que se alcanza una comprensión del malestar desde una lógica factual e histórica de un modo de ser y se derrumba una comprensión desapropiada y distante del sufrimiento, como si éste no tuviese relación alguna con el modo de ser histórico de la persona. Más de la mitad de los sujetos reportaron una clara experiencia de aceptación, reparación, perdón y cuidado respecto de sí mismos, su modo de ser y la historia que lo fundamenta. Una relación de compasión muy distante a la resignación que caracterizaba el sufrimiento ante el síntoma. El comprenderse les habría permitido aceptarse así mismos, la historia que gestó un modo de ser y las circunstancias que dieron paso al sufrimiento. La aceptación de sí, el cese del juicio personal, que algunos entrevistados reportaron como origen de su sufrimiento, y la disminución de la

hiperactividad psíquica, corporal y emocional, van en directa relación a la nueva condición de bienestar experimentado asociado a un sentir de tranquilidad, distensión y alivio.

Finalmente, en paralelo a la experiencia de aceptación, algunos entrevistados reportaron la experiencia de **“Gratitud ante la responsabilidad”** (Subcategoría Rara). Para estos sujetos el apropiarse desde el sentido de responsabilidad, volverse dueños de sí mismos y sus circunstancias, y el aprendizaje alcanzado en su proceso terapéutico, lo vivieron desde una experiencia de gratitud. A pesar del sufrimiento experimentado, lo que lograron aprender de ellos mismos no lo hubiesen alcanzado si no fuese por la crisis que debieron pasar.

“¡Ah!, ¡ya! El hecho de hacerme responsable el poder saber decir: “Pucha que bueno, que bueno que me tengo que hacer responsable de mí.” “Que bueno que yo voy a poder tomar las decisiones y qué bueno que sé hacerlo y puedo hacerlo, que estoy capacitada para hacerlo.” Y eso me dio alivio, es como decir: “Ya flaca dale, vas bien.” Pero me lo dije yo misma para mi misma. (...) El alivio te entrega un relajo muscular. Así como que el alivio es eso cuando uno está muy atareada como que todo tu cuerpo te pesa. Y el alivio es eso, es como que te libera de todo y te dejan así flaquita, relajad. Sin ninguna tensión, nada. Eso es el alivio.” (Entrevista IV)

5.4. Estructura sincrónica genérica: “Ejercicio de transformación”

Figura 4. Estructura sincrónica genérica del momento



El último momento de la evolución diacrónica del fenómeno de la apropiación de sí, denominado “Ejercicio de transformación”, busca dar cuenta del espacio temporal que se proyecta en el futuro a contar de la apropiación alcanzada en la comprensión. Los sujetos entrevistados dieron cuenta que, una vez alcanzada la comprensión, pudieron posicionarse frente al sufrimiento y sus condiciones desde una relación de dominio, empoderamiento y responsabilidad, lo cual abrió un futuro poblado de posibilidades de acción tendiente a la resolución. El cambio personal requerido para lograr transformarse no se logra solamente con la comprensión, requiere de un “Ejercicio de transformación”, la sedimentación de una nueva manera de ser. La comprensión de sí propicia el dominio sobre la propia vida, que guiará la transformación por medio de acciones, que renovarían la existencia del sujeto.

A continuación, serán expuestas descriptivamente las categorías y subcategorías que componen sincrónicamente este momento de la evolución de la experiencia estudiada (Figura 4). La metodología de exposición será la misma utilizada en los apartados anteriores.

1. Concreción de una nueva posición

Vinculado a la experiencia de empoderamiento, agencia y responsabilidad, sobre sí mismo y las circunstancias de sufrimiento, que fueron reportados en asociación a la comprensión de sí, los sujetos en su mayoría describieron una nueva posición de **“Determinación personal”** (Subcategoría General). La cual se proyecta hacia el futuro desde estas características experienciales alcanzadas con la comprensión. Los entrevistados reportaron cómo luego del comprenderse se inauguró y prolongó un posicionarse ante sus vidas en donde ellos eran el centro de atención y acción para alcanzar el tan anhelado bienestar. La experiencia de dominio y control sobre sí mismos, se prolonga en el tiempo como una actitud y disposición, más allá de una experiencia puntual, temporal y espacialmente circunscrita. La determinación personal se funda en el sentir de que está en sus manos la posibilidad de cambiar sus propias vidas en busca del alivio y un mejor vivir. Los entrevistados lograron dar cuenta de la manera de posicionarse frente al futuro desde la posición de certeza, determinación y claridad respecto a los caminos y acciones que estaban dispuestos a seguir, sintiéndose en propiedad de sí mismos y su sentir.

Directamente vinculado con la característica anterior, la experiencia temporal se da como una **“Proyección futura de acciones de cambio”** (Subcategoría General). La mayoría de los sujetos describieron cómo el futuro se abre como un espacio de libertad, y responsabilidad que lleva al sujeto a vincularse a este desde la toma de acciones en busca del cambio; ya no como una restricción y limitación de posibilidades que lleva a la resignación penosa, como lo era previo a la comprensión. La comprensión de sí alcanzada y la experiencia de propiedad que reporta, no se queda como un fenómeno exclusivamente cognitivo o restringido a la esfera del sentir, confinado a un espacio interno del sujeto. Muy por el contrario, esta experiencia moviliza y vincula al sujeto con el mundo y el futuro que se abre delante de él, desde la posibilidad de actuar. La mayoría de los entrevistados describieron cómo luego del momento de comprenderse se vivieron así mismos desde un proyecto personal vivido con determinación, que comprendía un plan de acciones concertadas conducentes a la transformación de ellos mismos y sus circunstancias. Este proyecto de acciones surge desde la decisión y necesidad, de dar curso, espacio y legitimidad, a emociones y experiencias que había permanecido ocultas o restringidas.

La comprensión de sí, alcanzada por medio de un entendimiento del sentir y el sufrir desde sus fundamentos históricos y factuales, genera una **“Transformación de la relación con el pasado/futuro”** (Subcategoría Típica). Más de la mitad de los sujetos describieron experimentar una reinterpretación de su propia historia, en donde ésta pasaba a ser fuente de comprensión de su modo de ser actual y del origen de su padecer; sustentando una nueva posición presente que corrija los caminos que se tomaron en el pasado en ausencia de propiedad, que llevaron al padecer actual. La historia pasada se comprende desde el presente, el presente se entiende desde el pasado y así se genera una experiencia de integración que sustenta una posición de propiedad y determinación personal que se proyecta al futuro. Es así, como el futuro se abre como un espacio de posibilidad caracterizado por la experiencia, ya descrita, de posicionarse desde el empoderamiento de la posibilidad de actuar y modificar su historia recorrida y circunstancias vitales.

“Se hacen menos intenso porque ya no siento que tengo que cumplir con roles específicos para cada ocasión. Ya no tengo que seguir este manual para vivir que yo mismo escribí. Y que es muy estricto, muy severo... entonces ese manual lo rompí, se fue a la mierda, lo tiré, lo quemé. [Risas]

(...) Que probablemente siento angustia, dolor, pena, distintas situaciones. Pero que eso no me va a matar; no me va a destruir. (...) Y ahora me doy cuenta de que mi pasado era distinto. Los hechos siguen estando ahí, los hechos son inalterables. Lo que ocurrió, ocurrió. Pero ahora tengo una lectura distinta del pasado. Por eso digo que mi pasado cambió. (...) Me da tranquilidad el poder ver con tanta claridad ahora qué no tengo que actuar del modo en que yo siento que esa persona espera que actúe.” (Entrevista VI)

2. Proceso de transformación

La primera característica que se destaca de esta experiencia es que es un **“Proceso paulatino de transformación”** (Subcategoría General). Los entrevistados, en su mayoría, reportaron como la comprensión les entregó entendimiento y claridad respecto a su sufrir, lo que les devolvió propiedad sobre su propia experiencia y la determinación necesaria para resolver su padecer. Sin embargo, el comenzar a tomar decisiones y posturas de resolución específica respecto a su padecer, implicaba un movimiento paulatino, nuevo y distinto; que se iba haciendo poco a poco en el transcurrir del tiempo, y a medida en que ellos mismos y sus circunstancias vitales iban evolucionando.

Directamente vinculado a esta característica de la experiencia, es que el proceso de comenzar a ejecutar la transformación implica necesariamente, desde la perspectiva de los entrevistados, una **“Dificultad-resistencia en el cambio”** (Subcategoría Típica). Esta dimensión de la experiencia de transformación ya se vislumbró en el momento de “Comprensión”. Cuando los entrevistados luego de apropiarse de un entendimiento de su modo de ser, histórico y afectivamente fundado, experimentaron una apertura en sus posibilidades de ser, que los llevó inmediatamente a vivenciar temor y resistencia ante el camino que se abría, para alcanzar la resolución de su padecer. Transformarse implica vivenciar experiencias emocionales que, por razones históricas de la conformación de la identidad personal, habían permanecido ocultas o lejanas de ser experimentadas, por medio de una determinada manera de posicionarse y llevar adelante la vida. Más de la mitad de los entrevistados refirieron el profundo impacto emocional y afectivo, principalmente en la forma de temor e incertidumbre, que generó el haber comenzado a vincularse y experimentar dichas emociones, de las que se habían mantenido a salvo durante largo tiempo en sus vidas, por una razón histórica y factualmente fundada. El comenzar a tomar decisiones y posiciones

que los abrieron a vivencias de las que se habían mantenido a salvo durante largo tiempo, los expuso radicalmente a una experiencia de vulnerabilidad, incertidumbre y no familiaridad. El sentir al que los entrevistados reportaron comenzar a vincularse, no fue cualquiera, sino aquel entorno al cual buscaban mantenerse a salvo por medio de la construcción de su identidad.

En el ejercicio de hacerse de una manera diferente, tomar posiciones y emprender decisiones nuevas, convive la determinación y propiedad que entrega la comprensión, con la persistencia del malestar, la irrupción que genera el síntoma y la resistencia al cambio que genera el modo habitual de ser. La mayoría de los entrevistados reportaron una **“Permanencia del malestar/síntoma (Disminuido)”** (Subcategoría General). A pesar de iniciar una transformación de sus modos de ser por medio de acciones concretas, aún persistía una tendencia, en oportunidades, aún mas fuertes que la determinación que los impulsaba al cambio. Tal como se mencionó en la subcategoría anterior, la transformación del modo de posicionarse en la vida, necesaria para la recuperación del malestar, se confronta con un modo histórico y afectivamente consolidado en la repetición, que genera resistencia. De esta manera, la comprensión y la determinación que propician la experiencia de propiedad del sujeto sobre su vida, que moviliza al cambio, no es suficiente para alcanzarlo y se requiere un ejercicio que transforme el modo de ser que constituye al sujeto mismo. El malestar disminuye, el sujeto se encuentra en propiedad de sí, sin embargo, el modo habitual de ser que lleva al sufrimiento puede pesar más que la determinación del sujeto. De esta manera, esta característica de la experiencia se vincula directamente con la subcategoría que hace alusión a la transformación como un proceso paulatino y bajo ningún aspecto inmediato e instantáneo.

Finalmente, la última subcategoría que fortalece la idea de que el cambio personal es un ejercicio paulatino de hacerse de una manera distinta, que busca moldear un modo de ser arraigado y fortificado en el paso del tiempo, hace referencia al **“Reconocimiento que orienta la transformación (Dominio de sí)”**⁹ (Subcategoría General). Si el cambio del modo de vivir no se logra solo gracias a la comprensión, sino que por medio de acciones

⁹ Esta subcategoría es, al mismo tiempo, componente de la experiencia y factor terapéutico relacionado a ésta.

transformadoras constantes que confrontan al sujeto a temores y dificultades, la determinación al cambio y las experiencias de resistencia a esta debe ser permanentemente guiada por un ejercicio constante de reconocimiento de sí mismo en el proceso. Tal como se muestra en la gráfica de la evolución diacrónica de la experiencia de apropiación de sí (Figura 1), luego de alcanzar una experiencia principal de comprensión, continúa una seguidilla de momentos de entendimiento y reconocimiento, sustentados en el momento principal, que acompañan al sujeto en su proceso de transformación, apropiándolo de las experiencias que involucran el hacerse de una manera distinta.

La mayoría de los entrevistados reportaron que, durante el proceso de hacerse de una manera distinta en el ejercicio de su transformación, fue crucial el trabajo terapéutico de ir reconociendo y apropiándose de las experiencias que involucran este ejercicio. El proceso de transformación está poblado de sentimientos de incertidumbre, temor y falta de familiaridad, que deben irse comprendiendo e integrando en el cambio, a fin de mantener la posición del sujeto de estar en dominio y propiedad de su sentir, que es lo que sostiene y guía la determinación al cambio. En el reconocimiento de sí mismo, durante el ejercicio de transformación, y en una vida que sigue transcurriendo y poniendo en juego al sujeto de las más diversas maneras, permite sostener una relación de inteligibilidad y intimidad comprensiva consigo mismo, que guía el actuar y las decisiones a tomar. Los entrevistados dieron cuenta cómo este permanente reconocimiento fue generando una experiencia de sí mismos más integrada, al incorporar muchas más aristas de comprensión según las circunstancias en que se ponía en juego su modo habitual de ser.

“Fue como un proceso igual. (...) Entonces fue como ir dando pequeños pasos para ser más valiente quizás... (...) Sí po’. Era liberador y me daba harta calma, pero a la vez me habría también un escenario de... me conflictuada un poco porque yo siempre he tenido ese llamado a estar, como del deber ser; del tener que siempre responder y tener que supeditarme al resto... (...) Entonces fue también como un tener que comprender que yo ahora tenía que hacer otro trabajo. Que era aprender a lidiar con este llamado del tener que deber ser. (...) Entonces fue difícil... fue asumir que tenía que vivir este proceso desde la dificultad. Porque siempre mi primera forma de responder era otra.” (Entrevista VIII)

3. Prolongación del bienestar

A pesar de que el proceso de transformación para alcanzar el cambio es un ejercicio permanente, en que el sujeto se encuentra constantemente actuando en contra de un modo de ser históricamente sedimentado, los entrevistados, en su mayoría, reportaron una **“Continuación del alivio”** (Subcategoría General). En el momento diacrónico anterior, la comprensión les reportó propiedad sobre el padecer a través del entendimiento de su sentido histórico y aparecer factual. Lo cual generó alivio y liberación de un sentir de tensión e intranquilidad. En la etapa de “Ejercicio de la transformación” el alivio se prolonga de la misma manera, generando liberación de la tensión, disminución de la intensidad sintomática. Y, además se incorpora la experiencia de autenticidad, completitud e integración. Los entrevistados refirieron que en la medida en que comenzaron a llevar a cabo acciones concretas tendientes a la resolución de su conflictiva, alcanzaron un sentir de realización y transformación en el modo de posicionarse y vivirse sus circunstancias que antes era dolorosas. El alivio no solo toma la forma de la recuperación de la propiedad sobre el sentir, característico del momento de “Comprensión”, sino que, además se suma el alivio del inicio de una nueva manera de vivirse y relacionarse, consigo mismo y con el mundo.

Además, más de la mitad de los entrevistados refirieron, asociado a la experiencia de bienestar, un **“Estado de intimidad/cercanía consigo mismo”** (Subcategoría Típica), caracterizado por prologados espacios de tiempo en que permanecía en una relación de introspección y contemplación de sí mismos y del cómo estaban llevando sus propias vidas. Una suerte de satisfacción y bienestar asociado a la recuperación de la intimidad con su propio sentir y propiedad sobre los actos que dan forma sus vidas.

“Sino que grande, en términos de que siento que he dado un gran paso. En ese sentido, un gran paso hacia poder vivir más tranquilo. Un gran paso hacia el poder vivir con menos miedo, a sentirme más cómodo, yo. (...) Porque me da hasta orgullo, me alegra lo que estoy diciendo. (...) Y al parecer, el que yo entienda esto de una manera distinta, también me está demostrando que yo me he transformado en una persona distinta. O yo estoy descubriendo que en el fondo tengo la capacidad de poder observar las cosas de una manera distinta a cómo lo he hecho siempre.”

(...) ...puedo apreciar las cosas con más sutileza... Poder tener más elementos para poder analizar y repensar.” (Entrevista VI)

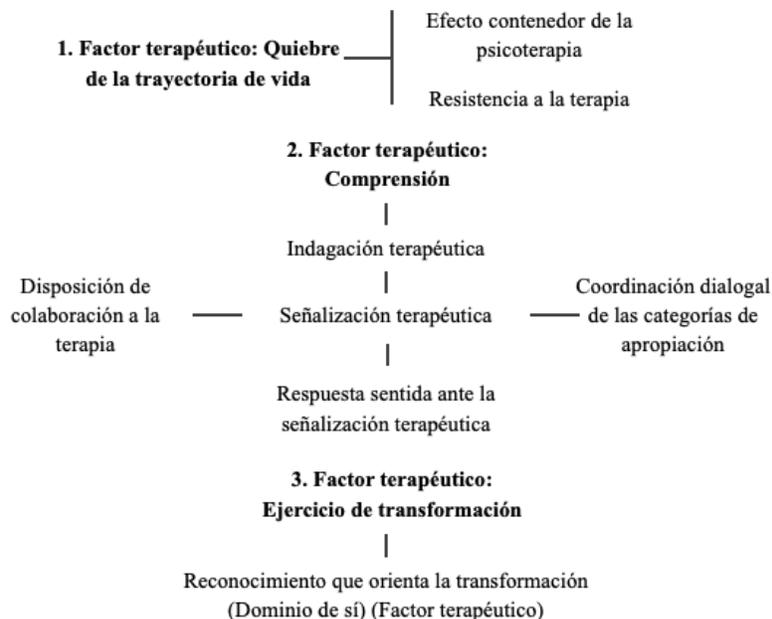
5.5. Factores terapéuticos asociados a la apropiación de sí.

Identificar los factores terapéuticos, ya sean técnicos o relacionales del encuentro intersubjetivo, que inciden en el fenómeno de apropiación de sí es un objetivo de la presente investigación. No obstante, no serán presentados de manera simultánea con la evolución diacrónica de la experiencia ya que, de cierta manera, no pertenecen al campo privado e individual del sujeto, como lo son las experiencias revisadas hasta aquí. De igual manera, juegan un papel crucial constituyendo y formando parte de la experiencia de comprenderse en la relación terapéutica.

Utilizando la misma metodología de exposición, se presentarán los factores terapéuticos identificados por cada uno de los momentos diacrónicos de la experiencia en cuestión. Buscando resaltar la relación dinámica entre ello y su relevancia, considerando el momento en que los sujetos se encontraban en la evolución de la experiencia de apropiación.

Figura 5. Factores terapéuticos asociados a la apropiación de sí.

Factores terapéuticos asociados a la apropiación de sí



1. Factor terapéutico: Quiebre de la trayectoria de vida

Parte del momento de “Quiebre de la trayectoria de vida” transcurre de manera indeterminada previo a la búsqueda e inicio de la psicoterapia, a la que los entrevistados se sometieron. Por lo que, los resultados que serán expuestos a continuación corresponden al primer encuentro de los sujetos con ésta. En donde el proceso terapéutico recién comenzaba y el trabajo inicial estaba orientado hacia la comprensión del conflicto, sin alcanzar su delimitación con total claridad.

Considerando que esta etapa se caracteriza principalmente por una marcada experiencia de desapropiación del sentir, en donde el sufrimiento es incomprensible. Más de la mitad de los entrevistados, reportaron el sentir de un **“Efecto contenedor de la psicoterapia”** (Subcategoría Típica), en el marco de esta problemática y dolorosa etapa. Dentro de toda la confusión, padecer, desorientación, resignación y desapropiación, en que están sumergidos los sujetos, el encuentro psicoterapéutico aparece como una relación que proporciona confianza y calma. Tal como lo muestra la subcategoría “Impulso en búsqueda de ayuda” de la categoría “Articulación de una comprensión”, a pesar del precario estado en que se encontraban los entrevistados sin posibilidad de resolución de su malestar, el terapeuta y la búsqueda de ayuda en él, aparece en su horizonte como una posibilidad de alivio y resolución.

No obstante, más de la mitad de los entrevistados reportaron una experiencia de **“Resistencia a la terapia”** (Subcategoría Típica). La cual tomó la forma de un escepticismo inicial basado en la falta de confianza en los posibles resultados que esta les reportara y un rechazo a la instancia de exposición de su intimidad más vulnerable y frágil. Tal como se mencionó anteriormente, los sujetos a pesar de su condición de desapropiación sostenían una explicación que les permitía resistir los embates del síntoma y mantener su funcionalidad, incluso al costo de obviar el malestar. De esta manera, podían sostener explicaciones como la no necesidad de ayuda y la desconfianza en los posibles resultados que, a su vez, los resguardara de enfrentar experiencias dolorosas, de exposición y de vulnerabilidad, mientras el malestar fuese tolerable y no del todo invalidante.

“Inicialmente no quería ir. (...) Me daba mucha vergüenza llegarle a decir a mi psicólogo que de nuevo me había pasado lo mismo. (...) Entonces ir al psicólogo, hablar de esto, me daba como full vergüenza. (...) Como compartir con otro lo que me dolía, que me había vuelto a equivocar. (...) ...mi psicólogo se acercó a mí. Se sentó a mi lado, y me tocó la espalda. Porque yo estaba muy triste. Así muy, muy triste. (...) Muchas lágrimas. Y como que después de llorar, mi psicólogo al lado... como una forma de contención. (...) ... como que sentí un apoyo cuando mi psicólogo me puso la mano en el hombro. Me sentí apoyada, no me sentí sola.” (Entrevista VII)

2. Factor terapéutico: Comprensión

Una vez que en la primera etapa de la evolución de la experiencia se pone en juego la relación terapéutica y, por consiguiente, la disposición de los entrevistados a ésta. En la “Comprensión” se juega el acceso inteligible a la experiencia sintomática que está causando el sufrimiento, del cual depende el devolverle la propiedad al sujeto respecto a su propio sentir. De esta manera, más de la mitad de los entrevistados refirieron que alcanzaron la comprensión e inteligibilidad de la experiencia sintomática gracias a la permanente y acuciosa **“Indagación terapéutica”** (Subcategoría Típica), respecto a los componentes afectivos de su experiencia, el cómo de su aparecer y la historia personal asociada al malestar que los llevó a consultar.

Directamente vinculado a esta indagación en busca de comprensión, que a ojos de los entrevistados resultaba completamente ajeno a su entendimiento y dominio, éstos reportaron que alcanzaron inteligibilidad de su experiencia gracias a la **“Señalización terapéutica”** (Subcategoría General) realizada por sus tratantes. Más específicamente, la mayoría de los sujetos reportaron que sus terapeutas intervinieron desde el conocimiento que adquirieron durante la indagación del aparecer de su sufrimiento y la historia detrás de éste. De tal manera que mostraron, señalaron e indicaron el modo en que se sustentaba su sufrir, lo cual les abrió un modo de entendimiento que estaba fuera de su alcance. Esta referencia al modo de darse del sufrimiento genera el impacto experiencial de amplitud, sorpresa y propiedad, que ya fue señalado en el apartado correspondiente a la “Comprensión”.

Tal como ya se señaló en los factores terapéuticos intervinientes en el momento anterior de la experiencia, en donde estaba en juego la relación terapéutica y la disposición del entrevistado a ésta, para que el tratante alcanzara un nivel de comprensión y entendimiento

suficiente como para poder señalar y mostrar el lado oscuro de la experiencia, fue necesario e indispensable la **“Disposición de colaboración a la terapia”** (Subcategoría Típica). Más de la mitad de los entrevistados reportaron que, en la medida en que se abrieron a la posibilidad de mostrar su intimidad y sentimientos más frágiles, dieron cabida a que sus tratantes pudiesen hacer su trabajo de interpretación desde la historia y el cómo del aparecer de la experiencia de sus pacientes.

De esta manera es relevante destacar, que la comprensión alcanzada en psicoterapia tiene la naturaleza de ser una **“Coordinación dialogal de las categorías de apropiación”** (Subcategoría General). La interpretación del tratante tiene por fundamento exclusivo el cómo del sentir e historia personal del sujeto. Y el mostrar que abre la comprensión por medio de la señalización, utilizando categorías que hacen referencia a la experiencia incomprensible y ajena, surgen desde esta indagación histórica y experiencial, en directa coordinación con los entrevistados. La mayoría de los sujetos refirieron claramente cómo en el diálogo con sus terapeutas, éstos propusieron categorías comprensivas a su experiencia, y, a su vez, ellos como pacientes, sentidamente podían determinar si dichas categorías les calzaba, hacía sentido, o les era coherente. Incluso los entrevistados pudieron acomodar, coordinar o debatir, si la interpretación de sus terapeutas les era satisfactoria o no, desde el criterio experiencial de la comprensión.

Tal como se mencionó en el momento de “Comprensión”, el entendimiento que hace sentido y moviliza al sujeto hacia la apropiación tiene un correlato afectivo inmediato y directo. Por lo que el criterio desde el cual los entrevistados coordinaron las categorías adecuadas para hacer referencia a su experiencia en conjunto y de manera dialogal con sus terapeutas, es eminentemente desde el sentir y la experiencia de apropiación que propicia el entendimiento. Es por lo que los entrevistados, en su mayoría, dieron cuenta de una **“Respuesta sentida ante la señalización terapéutica”** (Subcategoría General), cada vez que esta lograba dar cuenta de manera fiel el cómo del aparecer de su sentir y/o padecer.

“Me explicó un poco porqué yo tomaba el control de las cosas, me diagnosticó de cierta manera. (...) Claro tomaba el tema del control, pero en general yo decía: “Yo no soy una persona tan controladora con el resto de las personas.” (...) Eso es porque el tema del control tenía que darle vueltas yo, tenía que reflexionar, tenía que buscarle el lado. (...) Pero cuando traigo una

polémica CONCRETA... Y respecto a esa polémica concreta que analizamos en profanidad nunca imaginé que iba a estar el componente de la certidumbre. (...) ...el tema de la certidumbre fue como tomar una pieza del puzzle (golpe manos), ah ahí está, ¿Cachai...? (Entrevista II)

3. Factor terapéutico: Ejercicio de transformación

La transformación terapéutica implica poner en práctica una seguidilla de acciones concertadas dirigidas a la transformación del modo de posicionarse y relacionarse consigo mismos y el mundo. Camino a que a su vez está poblado de resistencias y experiencias afectivas que ponen en juego la estabilidad del sujeto. De esta manera, la mayoría de los entrevistados reportaron un **“Reconocimiento que orienta la transformación (Dominio de sí)”**¹⁰ (Subcategoría General). Como un ejercicio de comprensión permanente que se realiza en conjunto con el terapeuta, que va orientando la acción de transformación en el proceso de cambio. La comprensión alcanzada en un momento dado de la psicoterapia entrega dominio y propiedad sobre el sentir sintomático. Sin embargo, según lo reportado por los entrevistados, el papel del tratante sigue siendo relevante como una compañía que propicia la comprensión de lo que implica el proceso de transformación por medio de la acción. En la medida en que sesión a sesión, en un trabajo mancomunado, clínico y paciente, persigan las complejidades experienciales que se ponen en juego en el ejercicio de una nueva manera de ser.

“En donde me pasó lo mismo. Me volví emborrachar esas dos semanas... (...) “Putá, de nuevo la cagué”, “No avanzo” Esas explicaciones... Y después era como; “Huevón, ha pasado lo mismo que la semana pasada”. (...) Después volvía a la sesión siguiente... Y nuevamente con mi psicólogo ir a darme cuenta de que volvía tener que ver con mi ex. (...) Y::: ahí mi psicólogo me mostraba la posibilidad de que me abriera a sentirme mal, de que no me fuera a carretear, que lo viviera...” (Entrevista VII)

¹⁰ Esta subcategoría es, al mismo tiempo, componente de la experiencia y factor terapéutico relacionado a ésta.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

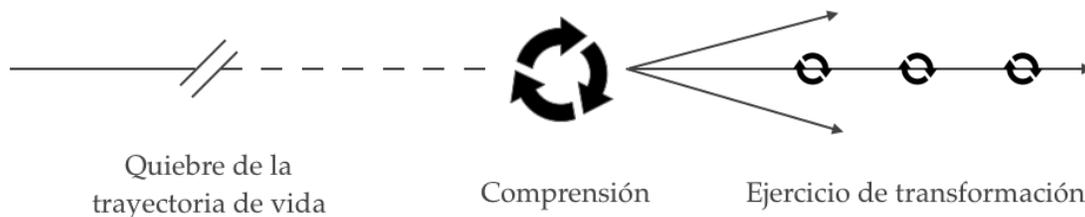
El siguiente apartado está constituido por un cuerpo de tres esferas temáticas, desde las cuales se discuten los resultados obtenidos y su relevancia para establecer conclusiones del proceso de investigación. En el primer apartado, a la luz del objetivo general rector de la investigación, y sus tres objetivos específicos que lo componen, se discutirá cómo los resultados obtenidos dan respuesta a éstos y la manera en que lo hacen. En el segundo apartado, se aborda las implicancias de los resultados obtenidos y se discute el grado de su relevancia para establecer conclusiones, en la esfera teórica y práctica en la clínica psicoterapéutica, y en la esfera metodológica de la investigación en psicoterapia. Finalmente, en el tercer apartado, se discuten las limitaciones de la presente investigación y se proponen futuras líneas de trabajo a desarrollar.

6.1. Comprensión de las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí.

El objetivo general que guía la presente investigación específica: “Comprender las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí, que tienen lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación constructivista, desde su experiencia en primera persona.” Esta directriz puede ser descompuesta en tres dimensiones, que serán materia de discusión en apartados distintos de la presente sección. “Comprender las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí...”, será materia por trabajar a continuación. “...que tiene lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación Constructivista...”, será discutido cuando se aborden las implicancias teóricas y prácticas en la clínica psicoterapéutica. Y “...desde su experiencia en primera persona.”, será revisado en las implicancias metodológicas en la investigación en psicoterapia.

El objetivo de comprender las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí, fue respondido por medio de la utilización de la Entrevista Micro-fenomenológica. La cual permitió la construcción y diseño de una representación gráfica de la Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia en cuestión (Figura 1).

Figura 1. Estructura Diacrónica Genérica de la apropiación de sí.



Identificar la Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia de apropiación de sí, es la abstracción por generalización de la manera en que toma forma una experiencia en su desenvolvimiento temporal. Al utilizar la noción de “estructura” se tiene la pretensión de dar cuenta de la forma que toma la experiencia a partir del contenido particular de cada sujeto; por “diacrónica” se hace alusión a la cualidad de ser temporalmente dinámica, como un despliegue en el tiempo; y a su vez por “genérica”, a que es la abstracción general y representativa del modo en que se dio la experiencia de manera particular en cada uno de los entrevistados (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). A pesar, de que toda experiencia emerja con relación a un contexto, historia y vida singular (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La Estructura Diacrónica Genérica tiene la pretensión de reflejar las cualidades formales esenciales que conforman a la experiencia en su aparecer y darse, dejando a un lado los contenidos que dieron lugar a ésta (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018).

El develamiento de este fenómeno busca dar cuenta de las características experienciales que componen la apropiación de sí; la que entrega la comprensión necesaria, la posibilidad de agencia y dominio sobre la transformación personal de la vida del sujeto. La apropiación de sí puede ser considerada como un fenómeno transversal y característico de la existencia humana, por su trasfondo ontológico y antropológico, que habla del modo en que el ser humano es capaz de acceder así mismo de manera inteligible, poder comprenderse y decidir respecto a sí mismo y su destino (Ricoeur, 2006).

Los resultados obtenidos muestran, que debe ser comprendida como un movimiento en la transformación de la relación de familiaridad y acceso comprensible, que sostiene el sujeto consigo mismo; a través del tomarse reflexivamente en el lenguaje narrativo, y la manera en

que esta inteligibilidad permite el dominio de sí y el impulso que sostiene la transformación personal. Para esto, es fundamental entender el fenómeno en cuestión como un movimiento en tres pasos o etapas, tal como lo muestra su Estructura Diacrónica Genérica (Figura 1). Solo la incorporación de estos tres momentos y la comprensión del modo en que se transforma la experiencia de la relación del sujeto consigo mismo en estas etapas, permite dar cuenta de éste, respetando el modo de su aparecer. La apropiación de sí podría pensarse solo como el acto de explicarse comprensivamente o acceder inteligiblemente al modo más genuino de ser sí mismo, lo que llevaría a la tentación de reducir el fenómeno al momento central de “Comprensión”. Sin duda, este momento actúa como cualidad fundamental del fenómeno, y es lo más próximo a lo que podría pensarse como su característica central. Sin embargo, la tarea de develar su estructura y modo de darse es incompleta, si no es en relación con lo que ocurre en el primer momento de la evolución de la experiencia, que abre la necesidad de comprensión; y el tercer momento, que aborda la transformación en el modo de llevar adelante, en acción, el actuar de la vida.

Si la apropiación de sí se requiere, es debido a que hubo un “Quiebre de la trayectoria vital”, por lo que es necesario una transformación del proyecto de vida, que solo puede ser reformulado por medio de un “Ejercicio de Transformación”. Que, a su vez, se sustenta en el sentido de responsabilidad y dominio que propicia la “Comprensión”. La transformación terapéutica por medio de la apropiación de sí persigue y se basa en la “Comprensión”, pero solo en la medida en que ésta le permita posicionarse en propiedad respecto a su padecer, su historia, quien se es y hacia donde se proyecta su existencia. Con el fin de actuar por medio de acciones concretas, una necesaria transformación que le permita comenzar una nueva manera de vivir. La apropiación de sí no debe ser entendida como un supuesto estado ideal, que deba alcanzarse y permanecer en él, que propicie y garantice bienestar o salud. Es un ejercicio reflexivo que solo cobra sentido en función de la necesidad de hacer, reformular o transformar el proyecto existencial sobre el que descansa una vida.

La Micro-fenomenología propone una metodología, de recopilación de datos y análisis de ellos, basada en una comprensión necesariamente temporal de los fenómenos de la conciencia, lo que permitió y facilitó precisamente el poder dar cuenta de su naturaleza diacrónica. No obstante, de igual manera incorpora la dimensión sincrónica que permitirá en

parte responder a los objetivos específicos propuestos por la presente investigación. El dar cuenta de manera pormenorizada de los componentes experienciales específicos de cada instante temporal que componen la apropiación de sí, contribuye a la tarea rectora de comprender sus condiciones y características principales. La apropiación de sí es un volver a sí mismo recordando y comprendiendo, para transformar el futuro por venir, para luego volver a olvidarse y dejar que la vida siga su curso.

6.1.1. Caracterización de las condiciones psicoterapéuticas técnicas que propician el fenómeno de apropiación de sí.

La presente investigación tiene pretensiones de ser una contribución a la práctica psicoterapéutica, en la medida que entregue nuevas luces de entendimiento y orientación. Este objetivo persigue una caracterización de aquellas condiciones técnicas del ejercicio psicoterapéutico que permitan y faciliten la apropiación de sí. Este objetivo se fundamenta sobre dos condiciones relacionadas entre sí, que serán claves para entender el fenómeno en cuestión. La primera de ellas es que, si el objetivo se pregunta por las condiciones psicoterapéuticas técnicas que propician el fenómeno en cuestión, es porque éste se daría de manera privilegiada en el espacio psicoterapéutico, en manos de las posibles intervenciones técnicas que lleve a cabo el terapeuta. Y, por consiguiente, la segunda sería que el sujeto consultante por su propia cuenta no podría llegar a alcanzar este fenómeno, lo que sería la razón por la cual buscaría la cura en un tercero.

Si el sujeto que padece no puede por sus propios medios transformar su proyecto de vida que caduca, se vuelve fundamental el papel que juega el terapeuta como un tercero que propicia la apropiación de sí. De esta manera, a continuación, se exponen los principales factores terapéuticos técnicos que intervienen en cada una de las tres etapas, que componen temporalmente el fenómeno en cuestión. Y que, en su condición global, propiciarán la apropiación de sí.

a. Condiciones técnicas en el “Quiebre de la trayectoria de vida”.

El primer momento de la experiencia abarca desde que se produce la fractura vital, marcando el inicio del padecimiento y la imposibilidad de replantearse el proyecto de vida

en juego que encuentra su imposibilidad de ser. Hasta el inicio del proceso psicoterapéutico, en que el sujeto comienza a encontrarse consigo mismo, alcanzando una comprensión que le permite dominio y propiedad sobre su padecer. Esto implica que este primer momento de la experiencia comprende las primeras sesiones de la psicoterapia, en las que los resultados arrojaron el importante papel del terapeuta como contenedor del dolor y padecer del paciente. No debe ser olvidado, que el dolor y sufrimiento experimentado por el sujeto en la primera fase de la experiencia toma la forma particular de padecimiento. Esto quiere decir, que el malestar se caracteriza por la singular posición existencial -en términos históricos y fácticos- de que el sujeto se encuentra experimentando la imposibilidad del proyecto vital desde el cual cobra sentido su pasado, el presente se sostiene como legítimo y su futuro como un espacio de posibilidad deseado. En relación con los resultados obtenidos, el primer encuentro entre consultante y terapeuta debe ser visto como algo más que una simple contención y escucha, y un relevante factor técnico que propicia el fenómeno en cuestión. El consultante busca respuesta a su padecer y explicaciones al síntoma, que aparece como una experiencia ajena y extraña, que se repite una y otra vez fuera de su voluntad y alcance decisonal. Interrumpiendo la naturalidad y cotidianeidad sobre la cual su vida venía desenvolviéndose, en términos históricos y temporales, hasta antes del momento de quiebre. Comprender el modo de darse del sufrimiento, como un padecer, una ruptura del proyecto vital, la pérdida de la familiaridad consigo mismo y la aparición del síntoma como una experiencia emocional fuera del alcance voluntario, permitiría entregar importantes pistas técnicas que encaminen hacia la apropiación de sí. En virtud de estos hallazgos, el terapeuta debería aproximarse al padecer de su consultante entendiendo su condición existencial, asociada a las cualidades experienciales que configuran de manera singular el padecimiento de éste.

b. Condiciones técnicas en la “Comprensión”.

Los factores terapéuticos técnicos, que propiciarían el fenómeno en cuestión durante el segundo momento, hacen referencia particularmente a la dimensión relacional entorno a la búsqueda de comprensión del padecimiento que se genera entre clínico y consultante. Dentro de esta categoría relacional, orientada a la comprensión del padecer obscuro, extraño y doliente, se distingue la indagación pormenorizada del aparecer fáctico e histórico del

síntoma o malestar, como un importante factor técnico condicionante del fenómeno. Los entrevistados de manera general, o la mayoría de ellos, refirieron cómo sus terapeutas buscaron de manera detallada la comprensión del padecer, en las condiciones concretas y circunstanciales específicas de su aparecer. Dicho de otra manera, no hubo entrevistados que refirieran que la experiencia de “Comprensión” haya sido alcanzada en un momento de indagación abstracto y general de la vida o de su padecimiento.

De la mano de estos hallazgos surge un segundo factor técnico condicionante, relevando el componente relacional del momento de “Comprensión”. Fue altamente significativo encontrar que, el papel activo del clínico al señalar posibles interpretaciones del modo de darse de la experiencia, desde y basado en las indagaciones fácticas, fue un componente ampliamente reconocido por la generalidad de los entrevistados y fundamental en este momento. Muchos de los entrevistados refirieron que el momento en que alcanzaron una comprensión altamente significativa de su padecimiento, que generó su movilización y la amplitud de sus posibilidades que habían permanecido cerradas, fue propiciado precisamente por una interpretación de sus clínicos, utilizando como recurso la indagación fáctica, anteriormente señalada. Relevando de esta manera, el papel activo del clínico en su ejercicio de interpretación, como una condición técnica que propicia del fenómeno de apropiación de sí.

Como respuesta a estas señalizaciones terapéuticas que encaminaron el comprender de los entrevistados, hacia la posibilidad de acceder de manera inteligible a su sentir que había permanecido oculto, se destacan dos componentes fundamentales. El primero de ellos es la posibilidad de una respuesta activa, dialogal y negociadora, de parte de los entrevistados, respecto al sentido que les pudiese hacer la interpretación o señalización del clínico. A la base de esta posibilidad de acuerdo dialogal, se encuentra la segunda característica, que a su vez es una cualidad fundamental del comprenderse. La interpretación propuesta por el clínico genera un impacto experiencial en el paciente que, como ya se mencionó, es la base para la negociación de sentido con el terapeuta, y a la vez, debe ser una clave fundamental para el clínico, por tratarse de un indicador inmediato, sincero y transparente de los efectos de su intervención. Se constituye así el tercer factor terapéutico técnico condicionante del fenómeno: Que el comprenderse genera un impacto afectivo en los consultantes, permite que

estos puedan asumir una posición activa y dialogal, respecto a la labor mancomunada de ir en busca de la comprensión y cura de su padecer. Al ser un indicador personal directo que les permite evaluar si el trabajo terapéutico los moviliza o no, hacia la cura. Y al mismo tiempo un claro indicador para los clínicos, que les permite obtener un referente observable de los efectos de sus intervenciones.

c. Condiciones técnicas en el “Ejercicio de Transformación”.

Finalmente, el factor terapéutico encontrado en el tercer momento de la experiencia, “Ejercicio de Transformación”, hace referencia directa a la característica principal y distintiva de este momento. El papel que juega el clínico en este tercer momento toma la forma de un acompañamiento directo del consultante en la vivencia de su proceso de transformación. Entendido que la “Comprensión” es solo el primer paso que permite el posicionamiento en propiedad, de las implicancias fácticas e históricas del padecer, y que la cura se completa en un “Ejercicio de transformación”, el papel del terapeuta en esta tercera etapa es de un constante ir junto al consultante interrogando este ejercicio. Someterse a la transformación de sí implica exponerse a una variedad de experiencias distintas a la habitualidad y familiaridad que caracteriza a un modo de ser, que pueden resultar altamente amenazantes y desafiantes al sujeto en proceso de cambio. De esta manera, es un factor y condición técnica que propicia el fenómeno en cuestión, el papel del terapeuta como facilitador y promovedor de un estado de comprensibilidad y accesibilidad inteligible a las experiencias que se ponen en juego durante el proceso de transformación.

6.1.2. Descripción de las características experienciales ocurridas en el paciente durante el fenómeno de apropiación de sí.

El objetivo de dar cuenta descriptivamente de las características experienciales del fenómeno en cuestión anticipa no solo la metodología coherente y necesaria para alcanzar su éxito, sino también, la convicción de que se trata de un fenómeno de naturaleza experiencial. Esto quiere decir que, si se pretende la comprensión de su naturaleza y el modo de darse más genuino, es imprescindible su acceso desde la primera persona. En este sentido, este objetivo

apunta a dar cuenta de aquellas características experienciales vividas por el sujeto, que encarna el fenómeno y es el único testigo privilegiado del mismo.

a. Apropiación de sí como un movimiento en la relación del sujeto consigo mismo.

Como primera y principal característica del fenómeno, tal como los resultados obtenidos lo muestran, se destaca que la apropiación de sí debe ser comprendida como un movimiento y transformación en la relación del sujeto consigo mismo, a través de su desenvolvimiento temporal en sus tres etapas identificadas. En tanto se configura como un acceso inteligible así mismo, que abre la posibilidad de llevar a acción una transformación del proyecto de vida, que queda caduco o encuentra la imposibilidad de seguir desenvolviéndose hacia el futuro.

b. Apropiación de sí como un ejercicio reflexivo.

Tal como indican los resultados, la cotidianidad hasta antes del “Quiebre de la trayectoria de vida” transcurría en un estado de total transparencia, sin cuestionamientos, ni la necesidad de un ejercicio reflexivo respecto a las decisiones que le van dando forma a ésta y trazando su senda. El transcurrir significativo, histórico y circunstancial de la vida, no requiere de un ejercicio de reflexión. Es solo en el momento de quiebre, que se hace necesario el establecer una relación de comprensión y apropiación sobre el sentir. Cuando el proyecto sobre el cual la vida del sujeto, que se desplegaba de manera inadvertida en su cotidianidad, se encuentra ante la imposibilidad de seguir siendo el mismo. De esta manera, la apropiación de sí aparece como un ejercicio reflexivo de comprensión, en términos experienciales y existenciales, del “Quiebre de la trayectoria de vida”, solo en la medida en que se hace necesario de que el sujeto se posicione en propiedad respecto a su padecer. Una de las características experienciales fundamentales del darse del fenómeno, es que la apropiación de sí es un ejercicio reflexivo que detiene necesariamente el transcurrir habitual y pre-reflexivo de la cotidianidad. El cual se hace indispensable para que el sujeto se posicione en propiedad respecto a su padecer. Y solo así, poder proyectar un nuevo horizonte de posibilidades de transformación que abra los caminos de posibilidad que se cerraron. La “Comprensión” que se pone en juego en el fenómeno, no debe ser entendida como un estado

ideal de entendimiento transparente a sí mismo, en el cual el sujeto deba permanecer. Es solo el primer paso que proporciona propiedad y dominio sobre la vida turbada por el padecer en el “Quiebre de la trayectoria de vida”, que permitirá el inicio de un “Ejercicio de transformación”. La apropiación de sí es un detener el habitual transcurrir de la vida, para tomarse reflexivamente en el lenguaje, cuando los caminos de vida se han estrechado; para así reformular los proyectos de sentido, comenzar a ponerlos en práctica y nuevamente olvidarse de sí mismo.

c. Apropiación de sí como un fenómeno experiencial de naturaleza hermenéutica y afectiva.

Siguiendo la lógica de abordar el fenómeno desde su cualidad experiencial y relevando su naturaleza hermenéutica -fáctica e histórica-, la aparición de la apropiación de sí en su dimensión afectiva es una característica para destacar. En función de los resultados obtenidos, se podría decir que la “Comprensión” es hermenéutica, en el sentido de que es un acceder reflexivamente a través de una relación narrativa de interpretación consigo mismo, que propicia la inteligibilidad de sí. Interpretación narrativa que busca apropiarse al sujeto respecto a su modo de ser histórico y factico, que se proyecta temporalmente hacia el futuro. Sin embargo, si se considera que el proyecto de vida, el ser hacia el futuro sobre el cual descansa el despliegue de la cotidianidad, se desenvuelve a un nivel eminentemente pre-reflexivo, el acceso hermenéutico a sí mismo no puede estar exento de afectividad.

La apropiación de sí, es un fenómeno experiencial de naturaleza hermenéutica y afectiva, al menos en dos sentidos: a) La comprensión alcanzada del modo en que el proyecto de vida encontró su imposibilidad de ser, es una hermenéutica del modo afectivo en que la vida se despliega en sus coordenadas fácticas e históricas. Es una comprensión del modo afectivamente pre-reflexivo en que el mundo emerge y aparece, desde el proyecto histórico que el sujeto encarna y es. b) Y, por tanto, comprender sus circunstancias existenciales, en que el modo o proyecto sobre el cual la vida venía desplegándose encontró su fractura o quiebre, abre posibilidades de ser en la medida en que empodera y convierte al sujeto en responsable, de hacer y actuar un nuevo proyecto. Comprensión que genera una apertura y entrega propiedad sobre el sufrimiento experimentado como padecer. Experiencia

existencial, de un alto contenido afectivo, del modo en que el mundo se abre como un espacio de posibilidad y acción, absolutamente opuesta a lo observado en el primer momento de la experiencia. En donde el padecer era experimentado como una condena que no dejaba más alternativa que la resignación penosa, sin posibilidad de acción alguna. Es relevante destacar, como una característica fundamenta de la apropiación de sí, concebir el comprenderse en propiedad, como un estado de reconocimiento e intimidad vivido eminentemente de manera afectiva.

d. Apropiación de sí que permite la desestructuración de la recursividad psicopatológica del síntoma.

De igual manera la “Comprensión”, que permite la apropiación de sí, también abre el entendimiento y permite la propiedad sobre la experiencia sintomatológica. Como se ha venido destacando a lo largo de este apartado, los hallazgos obtenidos en el primer momento de la experiencia, “Quiebre de la trayectoria de vida”, destacan el sufrimiento como un padecer. No solo de la condición de fractura e imposibilidad de ser, del proyecto desde el cual la vida se venía desarrollando, sino de la sintomatología. El sujeto que padece no solo no encuentra alternativa ante la imposibilidad de ser, estrechando todos los caminos de posibilidad de reformular su proyecto en su horizonte, sino que se ve sometido y gobernado por la recursividad sintomatológica. El padecer se ve acompañado por una experiencia emocional y conductas, que se manifiestan y toman lugar en su cotidianidad, de manera involuntaria y fuera de toda posibilidad de comprensión que lo libere del dolor. La sintomatología se repite a sí misma, debido a un sistema de retroalimentación recursiva, que comienza a coartar la libertad del sujeto aún más de lo que ya se encuentra, producto del quebré de su proyecto vital que no encuentra reformulación. Sumido en el padecimiento, el futuro como un espacio de posibilidades se cierra y en su horizonte no queda más que la resignación penosa y la repetición involuntaria del síntoma. La “Comprensión” no solo entrega inteligibilidad sobre el padecimiento alienante, involuntario, ajeno y oscuro del síntoma. Sino que, a través de esta inteligibilidad, permite la desestructuración de la recursividad de éste, por medio de nuevas acciones sostenidas desde el posicionamiento en propiedad.

e. Apropiación de sí como renovación del proyecto vital y amplitud de posibilidades de ser.

Como última característica del fenómeno en cuestión, la comprensión que permite la experiencia de propiedad sobre el padecimiento, entrega no solo la libertad de salir de la recursividad del síntoma, sino la capacidad de comenzar a proyectar un nuevo futuro de posibilidades. Basado en la recuperación de la libertad, el poder de la acción y la responsabilidad que ahora recae sobre el sujeto de comenzar a actuar el cambio. La transformación terapéutica no se da como un mero ordenamiento cognitivo, y la comprensión alcanzada no tiene un valor como entendimiento o incremento progresivo en complejidad de una explicación de sí mismo. El valor de alcanzar una comprensión de sí es el de movilizar y permitir un posicionamiento en propiedad que propicie el comenzar a hacer la vida de una manera distinta ampliando sus posibilidades y así renovar el proyecto vital que en algún momento encontró su imposibilidad. La recuperación de la posición de poder actuar y llevar a cabo acciones, que permitan nuevos horizontes de posibilidad, es la clave para comprender la transformación psicoterapéutica, que se podrá a en juego y en ejercicio en la tercera etapa de la experiencia. Esta es la última característica que termina por satisfacer las pretensiones del objetivo trazado, y abren la puerta del tercer y último objetivo, y momento de la experiencia.

6.1.3. Análisis de los efectos experienciales ocurridos en el paciente posterior al fenómeno de apropiación de sí.

La relevancia de la apropiación de sí como un acceso inteligible a sí mismo, se encuentra en el efecto que genera en el sujeto. En términos existenciales -fácticos e histórico-, de posicionamiento frente a sí mismo y sus circunstancias de vida desde la responsabilidad personal, que se sustenta en la experiencia de poder actuar y llevar a cabo acciones de cambio, que abren posibilidades. Es por lo que la apropiación de sí debe ser comprendida incorporando el tercer momento de la experiencia, el “Ejercicio de transformación”, que busca dar cuenta de la manera en que ésta se completa materializándose en el poder de la acción restituido en el sujeto que padece.

Entonces, si el valor de la “Comprensión” estriba en el poder de la acción que vuelve al sujeto, luego de haberse perdido en el primer momento de quiebre, lo central de este tercer momento será la transformación de sí mismo, o del proyecto desde el cual la vida se despliega, por medio del poder actuar. La posición en dominio y responsabilidad sobre las circunstancias vitales, transforman la posición del sujeto a una de determinación en donde el futuro se abre como un espacio de posibilidades, un terreno fructífero de cambio mediado por el poder actuar en el.

a. Transformación terapéutica como un ejercicio de movimiento y acción.

Nuevamente, a la luz de la comprensión de lo ocurrido en el primer momento de la experiencia, es posible dar cuenta del papel que juega el “Ejercicio de transformación” en el proceso terapéutico. El proyecto que encuentra su imposibilidad en el quiebre de su trayectoria hacia el futuro, que guía la vida y hace aparecer un mundo de sentido, es el resultado de una historia que se ha hecho carne y acción en el pasar de los años. Por tanto, es la carne vivía y el espíritu, desde los cuales una vida se abre hace el futuro, entrega sentido al presente e hilvana un pasado. Reformular un proyecto vital, abrir nuevas posibilidades de ser, no es materia que se juegue a un nivel simbólico, cognitivo o abstracto. Tal como el proyecto que encontró su imposibilidad, fue formado en la repetición de un hábito y en el entretener una historia que se configuró y se hizo carne viva instante tras instante. La característica principal de la transformación terapéutica por medio de la apropiación de sí, entendida como la reelaboración o reformulación de un proyecto de vida, es que debe ser construida en el ejercicio de repetición de una nueva manera de ser. Quien se es, no es el resultado de una decisión exclusivamente dependiente de la voluntad. La esfera de lo no prominente, constituida por la sedimentación que genera la repetición en el trayecto de hacer una historia, es la que constituye el carácter y abre la posibilidad de su transformación. La “Comprensión” que permite la inteligibilidad de sí, no tendría valor para la transformación terapéutica, si no permitiese la experiencia de propiedad y determinación personal que abre nuevas posibilidades de vida. Que se hace efectiva en el hacer, y en la repetición de la acción de cambio que comienza a sedimentar un nuevo proyecto.

b. Resistencia y dificultad en el “Ejercicio de transformación”.

La transformación terapéutica, no es una construcción o reformulación que parte de la nada, como si caducado el proyecto y alcanzando una comprensión de las implicancias fácticas e históricas, se comenzara a poner en práctica un nuevo modo de ser desde el vacío. Es una transformación de sí mismo, una reformulación del proyecto, un construir desde los cimientos, aquello que se destruyó hasta su base, utilizando los escombros. El “Ejercicio de transformación” comienza a tomar forma desde una historia y modo de ser ya sedimentado, y es desde ahí que el sujeto debe comenzar a hacerse de una manera distinta. Es por esto, que su práctica implica precisamente confrontarse con aquellas experiencias que llevaron a la imposibilidad de ser del proyecto desde el cual su vida venía desplegándose, y desde estas comenzar a relacionarse para transformarse en una nueva persona.

Como fue destacado en lo relativo a los factores terapéuticos que propician el fenómeno en cuestión, en el “Ejercicio de transformación” la comprensión de sí mismo sigue ocupando un papel fundamental. Durante el proceso, de duración indeterminada, de comenzar a hacerse de una manera distinta, tal como se acaba de precisar, el sujeto está expuesto a una serie de experiencias nuevas que lo seguirán desafiando, y seguirá encontrándose con aquellas circunstancias y afectos que llevaron al quiebre su manera anterior de vivir. Por tanto, el papel de la comprensión seguirá cumpliendo un rol fundamental, que mantendrá al sujeto en propiedad y los más cercano de sí mismo, en una intimidad que propicie dominio y determinación personal.

Como se ha intentado mostrar, los resultados obtenidos en la investigación permiten concluir que éstos responden de manera satisfactoria a los objetivos trazados. Fue posible la construcción y definición de una Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia de apropiación de sí, que releva y da cuenta del modo en que ésta toma forma en su coordenada temporal. Al mismo tiempo, fue posible destacar aquellos factores terapéuticos técnicos que propiciaron el fenómeno en cuestión. Y, además, se identificaron características de cada etapa de evolución del fenómeno de manera pormenorizada y detallada. En resumidas cuentas, desde una metodología que prioriza el acceso al objeto de estudio desde la primera persona,

respetando su naturaleza experiencial, fue posible dar cuenta de las principales condiciones y características del fenómeno apropiación de sí.

6.2. Implicancias de los resultados obtenidos.

6.2.1. Implicancias teóricas y prácticas en la clínica psicoterapéutica.

Este apartado tiene la pretensión de presentar las implicancias teóricas y prácticas de los resultados obtenidos, sin generar una distancia entre cómo un objeto de estudio es pensado o concebido (lo teórico) y la manera en que se le aborda o trabaja (lo práctico). Entendiendo que están estrechamente imbricados, el uno en el otro, se busca entender lo teórico como el modo en que aparece comprendido el objeto en cuestión. Y la técnica o lo práctico, como el conjunto de acciones posibles tendientes hacia el objeto, que se encuadran dentro del horizonte de trato trazado por lo teórico, y que a su vez moldeará el entendimiento teórico desde el cual proviene. Este es el sentido fundamental de la discusión en torno a las implicancias teóricas y prácticas, ya que el modo en que se conciba u observe el fenómeno de la psicoterapia y de sus componentes, determinará la manera en que nos aproximemos a esta y los caminos a seguir en su práctica, abriendo o cerrando posibilidades.

De esta manera, se puede establecer que las implicancias de los hallazgos de esta investigación estribarían principalmente en la riqueza y singularidad de la comprensión alcanzada del fenómeno de la apropiación de sí, desde una perspectiva metodológica de la primera persona. La caracterización de la experiencia en una Estructura Diacrónica Genérica, que recoge la cualidad formal del despliegue temporal de la experiencia, además de sus características Sincrónicas Genéricas, que profundizan de manera pormenorizada cada instante de ésta, entregan luces claras del fenómeno en cuestión y conducen a una práctica psicoterapéutica en concordancia con estos hallazgos. A continuación, serán expuestas seis temáticas claves, que forman parte de los resultados de esta investigación, desde las cuales se discutirá sus implicancias en la teoría y práctica psicoterapéutica.

a. Padecimiento, repetición y libertad.

A pesar de que el objetivo de esta investigación no se trazó en lo respectivo al cómo del origen y surgimiento del sufrimiento y la psicopatología, haber podido dar cuenta en parte

de éste fue imprescindible para poder comprender el fenómeno en cuestión. Entender el padecimiento como el quiebre de un proyecto de vida que se despliega hacia el futuro, al encontrar su imposibilidad de ser, permite abordar al sujeto consultante desde su singularidad histórica, y de esta manera ir en busca de la comprensión de dicho quiebre, respetando estrictamente su aparecer histórico y fáctico. De esta manera, se puede postular que la psicoterapia, por consiguiente, no se trataría de la reparación de una falla o de la compensación de una carencia del psiquismo, como si éste fuese un mecanismo o un proceso. Sino muy por el contrario, lo que está en juego es un proyecto de sentido que se encarna en un sujeto y que se despliega temporalmente hacia el futuro. Entendiendo el fenómeno de esta manera, el objeto de la psicoterapia es una historia que se materializa en una vida, pero no como la acumulación de acontecimientos, sino como un sentido que se proyecta, que encarna una intencionalidad histórica. Y que en algún momento encontró su imposibilidad de ser, obstruyendo su cualidad de apertura fundamental hacia el futuro (Heidegger, 1927/2005; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

En este mismo sentido, el sufrimiento psicopatológico, aparecería como como un padecer. Una experiencia dolorosa que no encuentra consuelo ni alivio, no por su intensidad o contenido, sino por las características de ser hasta cierto punto incomprensible, involuntario y por la experiencia de cierre de posibilidades de resolución o de proyección de la vida misma. Si el objeto de la psicoterapia es un proyecto sobre el cual la vida se despliega, y el padecer es la obstrucción de este proyecto que encuentra su imposibilidad hacia el futuro, por tanto, la cura debería tratarse de la restitución del movimiento sobre el cual la vida fluye (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Sin embargo, como ya fue mencionado, el padecimiento se perpetúa en la repetición de este mismo, que cierra las posibilidades de alivio y transformación hacia el futuro, ocurriendo fuera del alcance de una comprensión que permita su resolución, a través de una posición que saque al sujeto de éste.

Si el sujeto llega a consultar con un tercero en busca del alivio de su padecer, es precisamente porque no logró su resolución por medio de la comprensión o acceso inteligible que tiene de sí mismo. Entendiendo el fenómeno de esta manera, en base a los resultados obtenidos, la psicoterapia debiese apuntar hacia el alcance de la comprensión del modo en que la vida como proyecto encontró su imposibilidad, con el objetivo de posicionar al sujeto

en un lugar de propiedad que le permita reformular su proyecto por medio de su propia transformación. De esta manera, la apropiación de sí, como acceso inteligible al proyecto sobre el cual se despliega la vida que encontró su imposibilidad, se posicionaría como un fenómeno crucial para la práctica psicoterapéutica.

b. Accesibilidad a la comprensión de sí mismo y naturaleza de lo comprendido.

Los resultados obtenidos permitirían comprender el padecer como el quiebre del proyecto de sentido, desde el cual se despliega una existencia única y singular. El cual genera la obstrucción de su proyección hacia el futuro, no solo por la aparición del síntoma, sino por su condición de ocurrir a un nivel pre-reflexivo. Como gran parte de la significatividad de la vida, fuera de su capacidad de acceso inteligible. Las implicancias de esta comprensión llevarían a considerar a la psicoterapia como el espacio en el cual el sujeto logra una posición en propiedad frente a su vida y padecer. Comprensión del sentido histórico sobre el cual se erige la vida, que conduce a la toma de posición sustentada en el poder de la acción que transforma. De esta manera, la psicoterapia se aproximaría a cuestiones que trascienden la disciplina, su practica y contexto de aplicación clínica (Foucault, 2002; Carreño, 2018; Cañal, 2011). En juego se ponen temáticas y discusiones de carácter antropológico existencial, como es la relación entre el sujeto y el lenguaje, su capacidad de ser dueño y agente de su propio destino, y la factibilidad del acceso comprensible a la verdad de sí mismo (Ricoeur, 1990; 1995; 2006).

La deconstrucción histórica que realiza Michele Foucault (2002), en su libro “La hermenéutica del sujeto”, de la manera en que evoluciona desde la cultura griega la relación de comprensión y accesibilidad a la verdad de sí, es un antecedente que permite iluminar las raíces históricas y antropológicas, de la *Apropiación de sí* en psicoterapia (Carreño, 2018; Cañal, 2011). La máxima *Epimeleia heautou*, proveniente de uno de los diálogos socráticos, promueve la cura o cuidado de sí, entendido como una relación consigo mismo que abarcada una actitud general de inquietud, preocupación, ocupación, práctica de cuidado, gobierno y estudio de sí mismo (Foucault, 2002). Esta cura o cuidado de sí sería el camino necesario que debe ser trazado para alcanzar el gobierno de sí mismo y del propio destino, las condiciones necesarias que apunta hacia el buen vivir. Sin embargo, como ha quedado en evidencia en los

resultados obtenidos, la práctica psicoterapéutica se encuentra y coincide en las tres características principales de la *Epimeleia heautou*: a) Tanto en el precepto griego como en la práctica psicoterapéutica, el sujeto en busca de la propiedad de su destino, se encuentra ante la inaccesibilidad directa a sí mismo. El sujeto que padece el fin de su proyecto, o la imposibilidad de su modo de ser más propio, se encuentra envuelto en su dolor sin la posibilidad de una comprensión que le permita salir de su estado y reformular su trayectoria de vida. b) Dada la condición de no transparencia comprensiva hacia el propio padecer, el sujeto debe atravesar un camino de transformación en la actitud general de cura, cuidado e inquietud, hacia sí mismo. En la psicoterapia esta disposición de cuidado se traduce en la búsqueda de la comprensión del sufrimiento, desde las coordenadas históricas y fácticas que muestran la manera en que el proyecto, desde el cual se desplegaba la vida del sujeto, encontró su imposibilidad y de las implicancias existenciales a las cuales se ve de cara con tal de su reformulación. c) Finalmente, tanto en la máxima griega como en los resultados obtenidos, se muestra que el conocimiento adquirido de sí mismo no tiene un fin de mera acumulación. Muy por el contrario, la comprensión alcanzada ejerce un efecto de propiedad que transforma la posición del sujeto respecto a su vida y condiciones de padecimiento, que lo llevan necesariamente a un espacio de decisión y movimiento.

Si el sufrimiento se produce por el encuentro de la imposibilidad de continuar con el proyecto, y el padecer se genera cuando de esta imposibilidad el sujeto no logra reformularse en nuevas trayectorias de posibilidades de ser, la comprensión de sí que apropia no tendría un valor meramente informático. La principal característica de la comprensión sería que posiciona al sujeto en la capacidad de poder transformar su propia existencia. Por tanto, para poder alcanzar esta posición de propiedad de sí, tendiente a la capacidad de transformación, la comprensión alcanzada debe ser del carácter histórico y fáctico -existencial- del modo en que el proyecto se desplegaba hacia el futuro y las circunstancias bajo las cuales encontró su imposibilidad. De tal manera que esta comprensión entregue la posibilidad de abrir caminos de ser, de reformular la senda trazada hasta el quiebre, para que la vida siga proyectándose hacia lo por venir. Bajo esta comprensión, el objeto de estudio y trabajo de la psicoterapia debiese ser la manera en que la vida, que se proyecta y despliega a sí misma, haciendo aparecer un mundo de significatividad, encontró su imposibilidad. Ya que la

compresión de esto permitiría una posición de propiedad frente a sus circunstancias existenciales, que abrirá posibilidades que permanecían cerradas (Ricoeur, 1990; 1995; 2006; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

En este mismo sentido, resulta fundamental destacar como una implicancia técnica de los resultados obtenidos, el entender la apropiación de sí no como un estado o cualidad que debiese ser permanente en el sujeto. Debido a la posibilidad de ser asociada a una cualidad deseable del psiquismo o como una garantía de bienestar, estabilidad y adaptabilidad. La vida cotidiana transcurre en un mundo de significados y sentido, que se despliegan de manera temporal y circunstancial, sin la necesidad de un ejercicio reflexivo (Heidegger, 1927/2005). La apropiación de sí es detenerse para curarse y cuidarse en la comprensión que entrega el asirse en el lenguaje, de tal manera de recuperar la intimidad consigo mismo, perdida en la recursividad psicopatológica. Y de esta manera propiciar una posición de poder en el sujeto, que le permita reformular su propia vida y así recuperar el movimiento de ésta tendiente hacia el futuro. La apropiación de sí no es una cualidad perdida por el sujeto que deba ser recuperada, o una habilidad disminuida que deba ser desarrollada. Sería el medio necesario para recuperar el movimiento de la vida que se proyecta hacia el futuro, que se perdió en el momento de la fractura del proyecto.

c. Interpretación fáctica, histórica y dialogal.

En la raíz etimológica de “Terapia” es posible corroborar los lineamientos que hasta aquí se han trazado. *Terapeuein* es la disposición de cura hacia quien padece, la que se caracteriza no solo por entrega o servicio, sino por una actitud de indagación en busca de comprensión del padecer del otro (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Esta indagación, como ya fue mencionado, es una interpretación fáctica e histórica del modo en que la vida del sujeto consultante encontró su imposibilidad. Es fáctica, ya que se interpreta desde el aparecer y despliegue circunstancial de la significatividad; y es histórica, ya que dicha interpretación es siempre desde coordenada temporales de un sentido que se proyecta (Arciero & Guidano, 2000; Arciero, 2009).

Quien padece es quien se aproxima en búsqueda de cura, ya que le fue imposible una comprensión de su malestar que le permitiera renovar sus posibilidades de ser por medio de

nuevas acciones. Sin embargo, quien interpreta no tiene el acceso directo a la historia fáctica que permite su comprensión, y por el otro lado, quien padece tampoco. Por tanto, el sujeto consultante y el terapeuta deben encontrarse en un punto céntrico. Solo quien padece puede acceder interpretativamente a la verdad de sí mismo, ya que cuenta con la posibilidad de asirse así mismo en el lenguaje y reflejarse en las palabras (Arciero, 2009; Adasme, 2019). Fenómeno que, según los resultados obtenidos en esta investigación, resultaría ser eminentemente experiencial. El sujeto cuando logra apropiarse -en la comprensión y en el poder de la acción- experimenta el asombro de reconocerse así mismo, quitando el velo a aquello que había permanecido oculto e incomprensible, alcanzando una posición sentida de dominio y determinación respecto a sus circunstancias existenciales.

Por tanto, el terapeuta desde su posición hermenéutica debiese guiarse por los indicios de sentido trazados en la trayectoria histórica y el modo fáctico de su actualizarse momento a momento. Recorrido interpretativo que podrá contar con las señales que experimentará el sujeto, cuando logre reconocerse y confrontarse con la responsabilidad existencial frente a su propia vida.

La implicancia de estos hallazgos lleva a la posibilidad de pensar la relación terapéutica como un encuentro colaborativo en busca de la comprensión de quien padece (Safean & Segal 1994; Safran & Muran, 1996; 2005; Duarte, 2012; 2017). El terapeuta se guiaría en su ejercicio hermenéutico, por las coordenadas históricas y factuales del darse del padecer del consultante, y seguiría las respuestas afectivas experimentadas por éste en la indagación, como indicios de su búsqueda. Mientras que el consultante, igualmente, tendría la capacidad de negociar el impacto de las interpretaciones que pueda realizar el terapeuta. Pensar de esta manera el ejercicio interpretativo de la psicoterapia, permite depositar en el paciente el origen o la fuente primordial del recurso para su cura. Dejando en el terapeuta solo la responsabilidad de ejercer una práctica interpretativa rigurosa que permita acceder al dolor del consultante y así alcanzar su cura, y no la posesión *a priori* de la verdad de quien tiene en frente. Solo el sujeto que padece tiene la posibilidad de acceder al cómo de su dolor y su historia es la única manera de llegar a éste.

d. Movimiento de la vida y transformación como ejercicio.

Las implicancias teóricas y prácticas de los resultados obtenidos, que se han intentado mostrar y explicitar, apuntan principalmente hacia el énfasis de comprender el origen del padecer y la necesidad de la apropiación de sí, como un fenómeno de naturaleza móvil, que hace relación con el movimiento de la vida. Que tiende siempre a proyectarse hacia el futuro, como apertura, posibilidad, elección y acción. Sin la necesidad de la participación de la vida consciente o de la decisión basada en la volición (Heidegger, 1927, 2005). Pero que puede requerir de la reflexión, del tomarse así mismo en el lenguaje, dando cuenta del proyecto que se encarna, en caso de que el movimiento encuentre su imposibilidad (Ricoeur, 1990; 1995; 2006; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Siguiendo esta misma línea, la reformulación del proyecto que se despliega hacia el futuro, tiene que ver igualmente con un movimiento. La transformación terapéutica no es una operación intrapsíquica del sentido o significado sobre el cual se despliega la vida. La apropiación de sí conlleva necesariamente el comprenderse y el actuar en conformidad con éste; apropiarse de sí no solo es el asirse inteligiblemente en la narración que permite la conciencia reflexiva temática, es el actuar en propiedad actualizando la comprensión en la acción, recuperando la libertad del movimiento de la vida. Quien se es, es el resultado de una historia sedimentada que construyó un carácter, en base a la huella que deja la repetición en el pasar del tiempo (Ricoeur, 1990; Arciero & Bondolfi, 2011). Por tanto, la transformación o la reformulación del proyecto, debe ser llevado a cabo tal cual como fue formado, en base a un ejercicio contante y repetitivo de una nueva manera de hacerse (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Dada esta manera de concebir la naturaleza de la transformación terapéutica, la implicancia técnica más próxima es la de relevar y destacar el crucial papel de llevar a acciones lo comprendido en el espacio psicoterapéutico. La inteligibilidad alcanzada que apropia al sujeto, en una posición de poder y acción respecto a sus circunstancias existenciales, debe traducirse en acciones que comiencen a forjar nuevas sendas de posibilidad. Las cuales, a su vez, en la repetición forjaran una nueva manera de posicionarse, renovando los sentidos sobre los cuales se proyecta y despliega la vida.

El papel del terapeuta no solo sería el de propiciar la acción, con fines de actualizar las nuevas comprensiones de sí mismo y así abrir sendas de posibilidad, también es la de

acompañar al sujeto en el ejercicio mismo de hacerse de una nueva manera. Comenzar a actuar una nueva forma de posicionarse y moverse en la vida, implica necesariamente el confrontarse con experiencias que fueron el fundamento del quiebre del proyecto desde el cual se desplegaba la vida. Por tanto, el ejercicio de transformación necesariamente conlleva el enfrentarse a experiencias y emociones, nuevas, desconocidas y difíciles de tolerar, que pondrán en juego la continuidad del proyecto de cambio. De esta manera la *Apropiación de sí*, como acceso inteligible a sí mismo que entrega la posibilidad de tomar una posición frente a las circunstancias existenciales, sigue siendo de fundamental importancia. Esto quiere decir, que en la práctica psicoterapéutica un sujeto puede vivenciar más de un momento de apropiación, respecto a una misma temática o a una diferente. No por haber alcanzado una comprensión de sí mismo de alta significatividad, o que haya abierto nuevas y cruciales posibilidades de ser, implica que no vuelva a ser necesario la disposición de cura y cuidado en busca de la comprensión y propiedad de sí. La vida sigue avanzando y desplegándose de manera incierta y heterogénea, por lo que el sujeto siempre está expuesto a la posibilidad y los cambios, frente a los que debe transformarse.

e. Apropiación de sí como una experiencia hermenéutica.

El origen de la psicología clínica en manos de Lightner Witmer, finalizando el siglo XIX y comenzando el XX, se funda en la búsqueda de la comprensión del malestar del sujeto, utilizando la palabra como medio principal para acceder a éste y alcanzar su entendimiento (Vander Weg & Suls, 2014). En paralelo, Sigmund Freud y Joseph Breuer, comienzan a esbozar un modelo psíquico que puede enfermar y que encuentra su cura en la liberación de lo no dicho por medio de la palabra (Breuer & Freud, 1895/1996). Depositando así en la capacidad reflexiva que permite el lenguaje, la posibilidad de referir al dolor radicalmente privado, al que solo el sujeto que padece tiene acceso, y la cura de éste por medio de su comprensión y liberación en el entendimiento.

Casi un siglo después, los principales modelos revisados de investigación del proceso psicoterapéutico, concuerdan en que parte de la cura del malestar subjetivo tiene que ver con el desarrollo en el consultante, de la capacidad de hacer referencia explícita y consciente de una comprensión de su malestar. Dependiendo del modelo explicativo, esta referencia estará

relacionada más con la expresión de afectos que permanecían ocultos, la generación de teorías de sí mismo que sean más flexibles, abarcadoras o complejas, o con el papel regulador que tiene la palabra sobre la expresión emocional (Valdés et al., 2010; Krause et al., 2006; Gonçalves, Matos, & Santos, 2009; Greenberg et al., 2008; Timulak, 2010; Duarte, 2017).

Específicamente, las líneas o modelos psicoterapéuticos que se nutren de una epistemología Constructivista, como es el Posracionalismo Procesal Sistémico (Guidano, 1987; 1994; Guidano & Liotti, 2006), conciben el rol de la palabra como instrumento que es capaz de hacer referencia del modo en que se da el padecer. Y así entregar una comprensión que alivia por medio de la regulación. Esta manera de entender el papel de la palabra, en la cura psicoterapéutica, es coherente con una comprensión del psiquismo como un proceso informático sistémico, que establece una relación epistemológica de conocimiento con el mundo (Yáñez et al., 2001; Yáñez, 2005). Desde esta perspectiva, el psiquismo es un sistema cerrado que persigue la supervivencia de su organización como meta intrínseca a su naturaleza. Para esto es necesario mantener un equilibrio y coherencia interna, que le permitirá permanecer siendo el mismo en el tiempo o conservando su organización; mientras que, al mismo tiempo, requiere mantener una relación de adaptación al medio (Vergara, 2011).

Sosteniendo una concepción de la vida psíquica de esta naturaleza, la relación de acceso comprensivo e inteligible que puede establecer el sujeto consigo mismo y su padecer, apunta necesariamente a objetivos de regulación del afecto por medio de su referencia, orden y coherencia a los sistemas de sentido y significado personal, y adaptabilidad al medio a través de la generación de narraciones y explicaciones más complejas, generativos y adaptativas al medio (Mahoney, 1997; 2005; Neimeyer & Mahoney, 1998). En otras palabras, si el psiquismo, la existencia o la vida significativa de un sujeto, se comprende como una relación de adaptación al medio y regulación de sí, con el objetivo de alcanzar la supervivencia del sistema, el lenguaje como medio para alcanzar la comprensión del malestar no puede tener otro objetivo y sentido que el de regulación, ordenamiento y continuidad de la coherencia (Balbi, 2004).

Los resultados obtenidos en esta investigación son coherentes con la línea argumentativa que se ha trazado hasta aquí, la cual sitúa a la palabra, que permite la

inteligibilidad del sufrimiento, como el medio privilegiado para alcanzar la cura. Sin embargo, la diferencia estriba en la comprensión del modo en que ésta llega a ejercer su efecto. De esta manera, los hallazgos obtenidos van en línea directa con lo planteado en el modelo psicoterapéutico propuesto por el Posracionalismo Fenomenológico Hermenéutico (PFH) (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Esta diferencia se fundamenta en la discrepancia que se da en los modos de comprender la vida psíquica, el padecimiento y la cura respectiva (Adasme, 2019).

El modelo psicoterapéutico propuesto por el PFH, comprende el psiquismo no como un proceso sistémico de ordenamiento que entabla una relación epistemológica o de conocimiento con el mundo, por medio de la generación de sentidos y significados que le permitan la preservación de su organización, la coherencia interna y la adaptabilidad al medio (Adasme, 2019). Por el contrario, su objeto de estudio y trabajo es el fenómeno de la vida, en su aparecer y despliegue existencial. De esta manera, el foco está puesto en el ejercicio hermenéutico comprensivo de la historia del sujeto, que habla de las trayectorias de sentido sobre las cuales se despliega la vida, la manera en que esta se hace efectiva en cada instante de decisión y, eventualmente, la manera en que esta misma encontró su imposibilidad de ser, dando paso al padecer y al síntoma (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). La psicoterapia deja de apuntar al descubrimiento de los procesos nucleares de organización semántica, desde los cuales organiza sentido el sujeto; y comienza a apuntar al develamiento de las trayectorias de sentido sobre las cuales se ha desplegado la única y singular vida de quien padece (Adasme, 2019). Por tanto, el acceso inteligible a sí mismo deja de tener un valor asociado a la generación de nuevas explicaciones o teorías más flexibles y comprensoras, y pasa a cumplir una función de apropiación.

Los resultados obtenidos en esta investigación, al igual como lo plantea el modelo PFH, muestran cómo la cualidad de la manera en que se despliega la vida es la más próxima a un movimiento de sentido, el cual está siendo siempre en relación y proyección hacia el futuro, actualizándose en cada instante al encontrarse en sus circunstancias y ocurriendo en su mayoría en una esfera de sentido no prominente o pre-reflexiva. Concordante con comprender la existencia de esta manera, el origen del padecer sería la obstrucción de este movimiento, al encontrarse con su imposibilidad de ser, que se traduce en la cerrazón del

horizonte de posibilidades y en la repetición involuntaria del síntoma. Por tanto, la psicoterapia debiese preocuparse por devolver el movimiento a la vida, restituyendo su naturaleza más propia de proyección y despliegue hacia el futuro. Abriendo posibilidades de ser por medio de la acción que renueva el proyecto y el movimiento.

En consecuencia, el acceso inteligible a sí mismo permite, no solo un mejor ordenamiento o una teoría más abarcadora, flexible y compleja de quien se es. Sino, la posibilidad de posicionarse en propiedad frente a las circunstancias existenciales que dieron lugar al sufrimiento. Por tanto, apropiación de sí es una experiencia hermenéutica en tanto que es un asirse reflexivamente en el lenguaje, que entrega comprensión y el poder de actuar de tal manera que le devuelva el movimiento a la vida. La apropiación de sí no ocurre en una esfera mental semántica de representaciones de sentidos y significados, por el contrario, es una experiencia existencial. Ya que, en esta el sujeto se ve enfrentado a su propia verdad y conminado a la responsabilidad de comenzar a actuar de una nueva manera que renueve sus posibilidades. La apropiación de sí está directamente relacionada con el movimiento de la vida, que puede verse obstruida, pero también puede asirse en el lenguaje y reformularse en nuevas acciones.

f. Concordancias con el método psicoterapéutico PFH.

Antes de cualquier discusión y conclusión, es necesario explicitar que el objetivo rector de esta investigación no ha tenido la pretensión de generar resultados que pudiesen ser leídos como un método psicoterapéutico. Incluso, la Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia de apropiación de sí no debe ser interpretada como un método o una guía del proceso psicoterapéutico, sino como una abstracción del movimiento propio del fenómeno. Se apuesta y propone que la apropiación de sí sería un fenómeno de naturaleza antropológico existencial, propio de la relación que puede establecer el ser humano, como animal capaz de tomarse reflexivamente en el lenguaje, y por tanto transversal a la práctica psicoterapéutica basada en el entendimiento a través de la palabra, pero no un modelo de psicoterapia (Carreño, 2018; Cañal, 2011; Ricoeur, 2006; Begué, 2009; Casarotti, 2012; Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Sin embargo, los resultados obtenidos que apuntan a una determinada manera de comprender el fenómeno -desde el origen del padecer, el papel que juega la comprensión y el cómo se alcanza la propiedad de sí por medio de la acción- son completamente coherentes con el método propuesto por el PFH (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Éste sí se concentra en la definición de cinco pasos: 1) Deconstrucción del mecanismo psicopatológico y acceso a las temáticas en juego; 2) Rastreo del origen del síntoma y la definición de un contexto histórico de indagación; 3) Apropiación de los significados pre-reflexivos responsables del quiebre de la trayectoria de vida; 4) Recuperación al momento presente de las implicancias de los hallazgos y responsabilidad sobre estas, que movilizan hacia la acción que abre posibilidades de ser; y 5) Renovación de la experiencia de sí mismo en el presente por medio de la acción (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018).

Es posible observar la coincidencia y coherencia entre la comprensión alcanzada de la experiencia de apropiación de sí y el método psicoterapéutico propuesto por el PFH. Ambos apuntan al papel fundamental que juega la comprensión del origen factico e histórico del padecer, y la manera en que esta comprensión transforma la posición del sujeto a una de propiedad. Que, a su vez, permite el emprender acciones que abren nuevas posibilidades de acción. La única diferencia consiste en que, en la Estructura Diacrónica Genérica de la experiencia de apropiación de sí en su última fase, “Ejercicio de transformación”, hace particular énfasis en que la transformación terapéutica por medio de las acciones que renuevan y abren posibilidades de ser, es un ejercicio de repetición que se sostiene en el tiempo y sigue siendo parte fundamental del trabajo psicoterapéutico. Requiere de repetición ya que, la trayectoria de sentido desde la cual se proyecta la vida no está sujeta a su reformulación por medio de la elección volitiva, sino que fue formada en base a la repetición y sedimentación de un modo de ser y situarse en el mundo. Por tanto, tal como fue formada de esta manera, su transformación requiere y exige las mismas condiciones. Además, debido a que el ejercicio de transformación pone en juego al sujeto de cara a aquellas experiencias que provocaron el quiebre de su proyecto, requiere del acompañamiento contante de la practica terapéutica en busca de comprensión y propiedad, que guíe el camino de hacerse de una nueva manera.

6.2.2. Implicancias metodológicas en la investigación en psicoterapia.

Considerando los resultados obtenidos, es posible sostener una comprensión de la apropiación de sí como un fenómeno experiencial hermenéutico. Haciendo referencia, no solo a la cualidad de que éste ocurre acompañado de componentes afectivos, por lo que no se trataría solo de una operación de ordenamiento semántico. Sino que, se trataría de un fenómeno en el cual el sujeto establece una relación consigo mismo de entendimiento a través de su propia interpretación, que lo confrontaría ante sus propias experiencias afectivas y de sentido, y además ante la responsabilidad de actuar y hacer de una manera distinta su condición existencial, en busca de la cura de sí. Es experiencial, no solo por el contenido afectivo en juego, sino en la medida de que es un acceso hermenéutico de comprensión que moviliza hacia la confrontación de sentidos y afectos, de carácter existencial e histórico. En otras palabras, la apropiación de sí no puede sino ser un fenómeno experiencial, ya que se trata de una hermenéutica de la vida, y ésta no es otra cosa que una historia que se proyecta en el tiempo a través de un sentido, haciendo aparecer un mundo ante ella.

Contando con esta evidencia, ante la tarea de investigar el proceso psicoterapéutico se hace indispensable el desarrollo de metodologías que permitan la indagación de la experiencia en primera persona, de tal manera de poder acceder a la profundidad de los fenómenos y no quedarse tan solo con los datos obtenidos desde una posición de la tercera persona que observa. De ser así, no habría sido posible llegar a una comprensión del fenómeno en cuestión, a tal nivel de detalle en la esfera de la experiencia privada de los entrevistados. De esta manera, la presente investigación representaría un importante aporte con fuertes implicancias metodológicas en la investigación del proceso psicoterapéutico y sus componentes en juego, desde la perspectiva de la primera persona que experimenta.

Sin embargo, la tarea de desarrollar y utilizar una metodología no es una labor ingenua. En la aproximación a todo fenómeno, que se tiene por objeto de estudio, la metodología utilizada definirá necesariamente, y de manera inevitable e ineludible, una determinada concepción de lo que se tiene en frente y, en consecuencia, encuadrará un horizonte específico de herramientas de aproximación y recopilación de datos. Incluso si la metodología se define dentro de los lineamientos fenomenológicos, que sostienen por máxima dar cuenta de lo que aparece tal cual aparece, ésta no está exenta de esta implicancia.

Una metodología fenomenológica Trascendental de herencia Husserliana, como lo es la Microfenomenología, tiene por objetivo la definición de las estructuras invariantes o esenciales que componen y participan de la conciencia (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). Para esto, esboza una metodología basada en la suspensión del juicio del observador, con el objetivo de aproximarse al fenómeno tal cual este aparece ante él. De esta manera por medio de la descripción detallada y la reducción del fenómeno a sus partes esenciales, dejando de lado todo contenido circunstancial asociado a su aparición y psicologismo personalista, se llegaría los componentes o cualidades esenciales y trascendentes (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). La Fenomenología Trascendental de Edmund Husserl (1900/2006), se erige sobre la posibilidad de que la conciencia humana puede acceder a sus propios componentes, en la medida en que adopte una actitud metodológica que deje de lado todo juicio teórico a priori. Y, además sobre la idea que detrás de todos los contenidos de la conciencia, circunstanciales y personales, se encuentra una estructura invariante a la cual se puede acceder de manera separada y pura, por medio de la autoconsciencia.

Por el contrario, pero igualmente conservando el espíritu fenomenológico, de acceder a los fenómenos tal cual estos aparecen, desde una Fenomenología Hermenéutica, como la que propone Martín Heidegger (1927/2005), la conciencia humana no estaría compuesta por estructuras trascendentales o esenciales, como si de entidades independientes y autónomas en sí misma se tratasen. La Fenomenología Hermenéutica plantea que la conciencia es el acto de vivir mismo, y por esto no habría componentes sustanciales que pudiesen ser de manera independiente al acto existencial de vivir. Si los fenómenos de la conciencia no tienen una naturaleza de substancia invariante trascendental, sino la de formalidad fáctica e histórica, la metodología consecuente no es la extracción de los contenidos circunstanciales histórico o de psicologismos, como si éstos estorbaran u obstruyeran la observación de las esencias puras (Xolocotzi, 2004). Por el contrario, debido a que si se dejan de lado estos contenidos el fenómeno que toma forma en ellos se desvitaliza, dejando de ser lo que es tal cual aparece, la metodología debe apuntar a extraer desde esto las cualidades fundamentales de la forma de la experiencia, siempre respetando su aparecer histórico y fáctico. Finalmente, ya que no podría ser posible el entablar una relación directa con los fenómenos puros en su aparecer,

debido a que estos son en la medida de que aparecen junto a las circunstancias históricas, el acceso a ellos es hermenéutico. Es decir, una interpretación de estos a partir de la lectura que se pueda realizar de su aparecer (Ricoeur, 1990; 1995; 2006).

En consecuencia, de lo discutido y de los resultados obtenidos en esta investigación, resulta fundamental incorporar a la fenomenología, como metodología que permita el acceso comprensivo a los fenómenos experienciales y de la conciencia, que participen del proceso psicoterapéutico. Sin embargo, queda en evidencia que es de crucial importancia la discusión respecto a cuál metodología deberá ocuparse. Un método estadístico, uno basado en la observación en tercera persona, uno fenomenológico Trascendental, o uno Hermenéutico, tendrá específicas repercusiones respecto al modo en que se acceda al objeto de estudio y de los resultados que se puedan obtener. Toda pregunta, y metodología utilizada para su contestación, encierra en sí misma un horizonte de posibilidades de respuesta y de sendas para llegar a esta.

6.3. Limitaciones de la presente investigación y futuras líneas de desarrollo.

En el siguiente apartado se organizará la exposición de las limitaciones de la presente investigación, y sus consecuentes espacio de posibilidad generado para futuras líneas de desarrollo, por medio de la separación de su contenido en tres esferas. La primera de ellas comprende a las limitaciones metodológicas encontradas; la segunda, a las implicancias de la muestra escogida en la lectura de los resultados; y finalmente, la tercera corresponde a los alcances comprensivos del objeto de estudio definido.

a. Limitaciones metodológicas.

La primera y más evidente limitación, que es parte de toda metodología cualitativa, corresponde a la imposibilidad de establecer generalizaciones a partir de los resultados obtenidos, debido al bajo número de participantes en la muestra. Sin embargo, esta limitación puede ser discutida, si se concibe que los resultados cualitativos pueden llegar a ser igualmente representativos, si se considera que la generalización por número y estadística no necesariamente es la única manera de llegar a las cualidades fundamentales de un fenómeno experiencial. En este sentido, la rigurosidad metodológica, en el mundo cualitativo, puede

llegar a ser más importante que el número de la muestra (Petitmengin, 1999; 2006; Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018).

En este sentido, respetando la rigurosidad del método y los alcances de éste, hubo una importante limitación en relación con el primer objetivo específico trazado, que perseguía la identificación de los factores técnicos terapéuticos que propician el fenómeno en cuestión. La Microfenomenología, como metodología escogida, se concentra en la indagación de la experiencia en primera persona de los sujetos entrevistados, y los contenidos circunstanciales que acompañan al fenómeno, son solo utilizados como medios para alcanzar la evocación necesaria para el acceso al recuerdo de la experiencia (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-Moguillansky, 2018). De esta manera, las entrevistas realizadas se enfocaron de manera privilegiada en los componentes experienciales de los sujetos, y no en la recopilación y análisis de los factores terapéuticos que pudiesen facilitar el fenómeno. Sin embargo, de igual manera fue posible recopilar los suficientes resultados para poder dar respuesta a este objetivo específico.

En este sentido, resultaría de gran relevancia el desarrollo de nuevas investigaciones que persigan el abordaje de este objetivo, desde la perspectiva de los consultantes y sus terapeutas, contrastando los resultados obtenidos entre ambos. Utilizando una metodología distinta a la de esta investigación y coherente con la tarea de recabar datos con relación a las acciones terapéuticas y el impacto en los consultantes.

Finalmente, respecto a la continuidad de investigaciones en la línea trazada por esta, es importante mencionar que una dificultad que debió ser sorteada, y que podría considerarse como una limitación de esta investigación, es que el marco teórico referencial, desde el que se realiza una aproximación inicial al objeto de estudio, no resultó del todo coherente con la metodología escogida. La apropiación de sí fue pensada desde un contexto Fenomenológico Hermenéutico, por lo que la comprensión de esta fue con relación a su aparecer en las circunstancias existenciales, fácticas e históricas (Arciero, Bondolfi & Mazzola, 2018). Mientras que la Microfenomenología, como metodología escogida, se fundamenta en una Fenomenología Trascendental, postulando que la aproximación y acceso a los fenómenos de estudio debe ser desde su extracción de todo contenido circunstancial y personalista, para así llegar a su estructura invariante, pura y esencial (Petitmengin, Remillieux & Valenzuela-

Moguillansky, 2018). De esta manera, en futuras investigaciones de la participación de fenómenos experienciales en el proceso psicoterapéutico, si se realizan desde una comprensión Fenomenología Hermenéutica, resultaría de crucial importancia la utilización de una metodología en mayor concordancia a ésta.

b. Limitaciones de la muestra escogida

Una importante limitación que considerar es que el número de participantes no fue lo suficientemente extenso como para formar una muestra completamente homogénea, en la gran cantidad de variables que pudiesen ser consideradas. Una de las implicancias de esta limitación en la muestra, fue que todos los entrevistados estaba teniendo o habían obtenido un proceso psicoterapéutico exitoso, desde su perspectiva. Esto lleva necesariamente a leer los resultados y conclusiones de esta investigación con cautela y considerando posibles sesgos de deseabilidad.

Considerando esta limitación, y dando mérito a los resultados obtenidos, fue posible identificar la apropiación de sí como un fenómeno que se dio de manera transversal, y común en el total de los entrevistados que formaron parte de la muestra. La orientación de los psicoterapeutas tratantes de los participantes, ya sea Constructivista Cognitivo, Constructivista, Posracionalista Procesal Sistémico o Posracionalista Fenomenológico Hermenéutico, no marcó gran diferencia en la forma de darse del fenómeno. Sin embargo, lo que si marco diferencia fue el tiempo que llevaban o estuvieron los participantes en psicoterapia. Los entrevistados con procesos psicoterapéuticos más largos o que al momento de la entrevista llevaban más sesiones de psicoterapia realizadas, tuvieron más facilidad para acceder a los detalles de su experiencia. Incluso, la correlación entre la duración de sus procesos psicoterapéuticos, y la claridad en la capacidad de hacer referencia a los detalles de su sentir, es más fuerte que ésta última con la profesión del entrevistado, su edad, si había o no completado su psicoterapia o el tiempo transcurrido desde que esta había finalizado.

En vista de lo expuesto, en futuras investigaciones sería crucial la consideración de estas variables a la hora de la selección de la muestra. Ya que en este proceso puede jugarse la calidad de los resultados obtenidos.

c. Limitaciones en los alcances comprensivos del objeto de estudio.

Es importante destacar el alcance comprensivo de las conclusiones realizadas a partir de los resultados obtenidos. La presente investigación se abocó a la caracterización de las principales cualidades de un fenómeno en particular que formaría parte de un proceso psicoterapéutico de corte constructivista. Éste es leído e interpretado como una cualidad de carácter antropológico y existencial, del modo en que el ser humano puede acceder inteligiblemente a sí mismo, por medio de la conciencia reflexiva, y de esta manera volverse dueño de su destino. Sin embargo, es una lectura desde la filosofía, y debe ser traducida a un lenguaje científicamente accesible y llevada al mundo de la investigación en psicoterapia.

De esta manera, se considera fundamental continuar con nuevas líneas de investigación que consideren el trabajo que se ha realizado en la filosofía. En donde ya se ha debatido hace muchos decenios atrás respecto a los fenómenos de la vida, que sería altamente nutritivo incorporarlo de manera conmensurable a los trabajos en investigación en psicoterapia.

Un ejemplo de esto sería la realización de posibles investigaciones en el origen de la psicopatología y del padecer humano. Como fue mencionado, en la realización de esta investigación, un importante hallazgo fue descubrir que una comprensión acabada de la apropiación de sí era inconcebible si no se consideraba previamente el cómo del darse de la sintomatología y el padecer. Si entendemos que la psicoterapia es una práctica que deviene del intento, de carácter existencial, antropológico y ontológico, del hombre por volverse amo y señor de su destino. Se hace indispensable dialogar y nutrirse de las interrogantes que la filosofía se ha hecho. Al ser una disciplina que lleva más de dos mil años preguntándose por la naturaleza humana y sus cualidades.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, J. (2010). *Hermenéutica del Sí. Identidad Narrativa & Constructivismo en Psicología*. Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología Clínica. Mención Psicoterapia Constructivista Sistémica Estratégica. Universidad Adolfo Ibáñez. Santiago, Chile.
- Adasme, D. (2019) *Actualización del Posracionalismo*. [Versión electrónica] Revista Chilena de Posracionalismo, 1(1). Recuperado el 4 de mayo de 2020 en <http://www.revistaposracionalismo.cl/2018/04/08/actualizacion-del-posracionalismo/>
- Angus, L. (2012) Toward an integrative understanding of narrative and emotion processes in Emotion-focused therapy of depression: Implications for theory, research and practice. *Psychotherapy Research*, 22:4, 367-380.
- Arciero, G & Guidano, V. (2000) Experience, explanation, and the quest for coherence. In Neimeyer, R. & Raskin, J. D. *Constructions of Disorder: Meaning-Making Frameworks for Psychotherapy* (pp. 91-118). American Psychological Association.
- Arciero, G. (2009). *Tras las huellas de sí mismo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Arciero, G. (2011) *Mueren los -ismos, vuelve la persona*. Recuperado el 4 de mayor de 2020 en <http://www.ipra.it/2011/05/english-mueren-los-ismos-vuelve-la-persona/?lang=es>
- Arciero, G. & Bondolfi, G. (2011) *Selfhood, identity and personality styles*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Arciero, G., Bondolfi, G. & Mazzola, V. (2018) *The foundations of phenomenological psychotherapy*. Suiza: Springer.

- Balbi, J. (2004) *La mente narrativa. Hacia una concepción posracionalista de la identidad personal*. Argentina: Ed. Paidós.
- Barker, C., Pistrang, N. & Elliot, R. (2016) *Research methods in clinical psychology*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Begué, M. F. (2009) El proyecto y la promesa. Aportes de Paul Ricoeur a la fenomenología del querer. *Acta Fenomenología Latinoamericana*, 3, 677-690.
- Breuer, J., & Freud, S. (1895/1996). *Estudios sobre la histeria*. En *Obras Completas* (Vol. II). Buenos Aires: Amorrortu.
- Cañal, J. (2011) El valor en psicoterapia del término grecolatino “Epimeleia Heautou” *Docta Ignorancia Digital*, 2(2), 55-64.
- Capella, C. & González, N. (2011) *Investigaciones en psicología clínica infanto juvenil*. Santiago: Universidad de Chile.
- Carreño, A. (2018) Hermenéutica y ontología: El sujeto y la verdad o del cuidado de sí y la parresía. *Valenciana*, 11(21), 347-378.
- Caserotti, E. (2012) El hombre capaz: Claves antropológicas del pensamiento ético y político de P. Ricoeur. *Filosofía Unisinos*, 13(2), 266-279.
- Chalmers, D. J. (1995) Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200-219.
- Costello, J. (2013) Language and narratives in counseling and psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 324-325.

- Cornejo, A. (2006) La epistemología constructivista en el contexto en el contexto de la post-modernidad. *Nómadas. Revista crítica de ciencias sociales y jurídica*. 14 (2006.2)
- Depraz, N., Varela, F. J., & Vermersch, P. (Eds.). (2003). *Advances in Consciousness Research. On becoming aware: A pragmatics of experiencing*. John Benjamins Publishing Company.
- Descartes, R. (1637/2003) *Discurso del método*. Madrid: Tecnos.
- Dimaggio, G. (2011). Impoverished self-narrative and impaired self-reflection as targets for the psychotherapy of personality disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41:165–174.
- Duarte, J. (2012) *Aportes desde la intersubjetividad y la identidad narrativa para la psicoterapia constructivista cognitiva*. Tesis para optar al grado de Magister en Psicología. Mención Clínica Adulto. Universidad de Chile, Santiago, Chile
- Duarte, J. (2017) *Episodes of meeting as relevant episodes for the study of change in psychotherapy*. Santiago: Doctoral Dissertation.
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20 (2), 12-135.
- Eysenck, H.J. (1952) The effect of psychotherapy research: An evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 16, 319-324.
- Foucault, M. (2002) *La hermenéutica del sujeto*. México D. F.: Fondo de Cultura Económica.

- Gallagher, S. & Hutto, D. (2008) Understanding others through primary Interaction and narrative practice. En: J. Zlatev, T. Racine, C. Sinha and E. Itkonen (eds). *The Shared Mind: Perspectives on Intersubjectivity*. Amsterdam: John Benjamins.
- Gonçalves, O. (2002) *Psicoterapia Cognitiva Narrativa: Manual de terapia breve*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonçalves, M., Matos, M., & Santos, A. (2009). Narrative Therapy and the nature of “innovative moments” in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 22(1),1-23.
- Greenberg, L (2015) *Emotion- Focused Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L.S. (2007). *A guide to conducting a task analysis of psychotherapeutic change*. *Psychotherapy Research*,17, 15-30.
- Greenberg, L.S., Elliott, R. & Pos, A. (2008). Emotion-focused therapy: An overview. *European Psychotherapy* 7, 19-40.
- Guidano, V. (1987) *Complexities of the Self*. U.S.A.: Guilford Press.
- Guidano, V. (1994). *El Sí Mismo en Proceso*. Ed. Paidós, Barcelona, España.
- Guidano, V. & Liotti, G. (2006). *Procesos Cognitivos y Desordenes Emocionales*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Hayek, F. A. (1952) *The sensory order*. Chicago: University of Chicago press.
- Heidegger, M. (1927/2005). *Ser y Tiempo*. Santiago: Universitaria.

- Heidegger, M. (1946/2000). *Carta sobre el humanismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hill, C., Know, S., Thompson, B., Nutt-Williams, E., Hess, S. & La-dany, N. (2005) Consensual Qualitative Research: An Update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Husserl, E. (1900/2006). *Investigaciones lógicas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Jiménez, J. P. (2007) Can research influence clinical practice? *Institute of Psychoanalysis*, Jun; 88 (Pt 3): 661-79.
- Juan, S., Gómez, J., Etchebarne, I., Roussos, J. (2011) El método de Investigación Cualitativa Consensual (Consensual Qualitative Research, CQR): Una herramienta para la investigación cualitativa en psicología clínica. *Anuario de Investigación*, 18, 47-56.
- Katz, E. (2011) *Attending to clinical practice: A phenomenological study exploring the structure of clinical attention and its relationship with holistic competence* (Doctoral thesis, University of Toronto, Toronto, Canada).
- Krause, M. (2005). *Psicoterapia y cambio. Una mirada desde la subjetividad*. Santiago: Ediciones Universidad Católica.
- Krause, M., de la Parra, G., Aristegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., Vilches, O., Echávarri, O., Ben-Dov, P., Reyes, L., Altimir, C., & Ramírez, I. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (2), 299-325.

- Krause, M., de la Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tómicic, A., Valdés, N., et al. (2007). The evolution of therapeutic change studied through generic change indicators. *Psychotherapy Research*, 17, 673-689.
- Krause, M., de la Parra, G., Arístegui, R., Tómicic, A., Dagnino, P., Echavarri, O., Ben Dov, P., Reyes, L., Altimir, C., Ramirez, I. (2006). Indicadores de cambio genéricos en la investigación psicoterapéutica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 299-325.
- Krause, M., Pérez, J. C., Altimir, C., de la Parra, G. (2015) Generic Change Indicators in Therapeutic Processes with Different Outcomes. *Psychotherapy Research*, 25(5), 533-545.
- Lambert, M. (2013) *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.
- Mahoney, M. (1997) *Psicoterapias cognitivas y constructivistas: Teoría, investigación y práctica*. España: Editorial Desclee de Brouwer.
- Mahoney, M. (2005). *Psicoterapia constructiva*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Martin, J. & Stelmaczonek, K. (1988) Participant's identification and recall of important events in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 4, 385-390.
- Maturana, H & Varela, F. (1984) *El árbol del conocimiento*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- McLeod, J. (2011) *Qualitative research. In counselling and psychotherapy*. London: SAGE.

- Mendes, I., Ribeiro, A., Angus, L., Greenberg, L., Sousa, I., Gonçalves, M., (2010) Narrative change in emotion-focused therapy: How is change constructed through the lens of the innovative moments coding system? *Psychotherapy Research*, 20(6):692-701.
- Miró, M. (2005). La reconstrucción terapéutica de la trama narrativa. *Monografías de Psiquiatría*, nº 3, año XVII, pp.8-18.
- Morrow-Bradley, C., Elliott, R. (1986) Utilization of psychotherapy research by practicing psychotherapists. *American Psychological Association*, Vol. 4, Nº 2, 188-197.
- Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. España, Ed. Paidós.
- Petitmengin C. (1999) The intuitive experience. *Journal of Consciousness Studies*, 6(2– 3), 43–47.
- Petitmengin C. (2006) Describing one's subjective experience in the second person. An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5, 229–269.
- Petitmengin C., Navarro V. & Le Van Quyen M. (2007) Anticipating seizure: Pre- reflective experience at the center of neurophenomenology. *Consciousness and Cognition* 16, 746–764.
- Petitmengin C., Remillieux A. & Valenzuela-Moguillansky C. (2018) Discovering the structures of lived experience: Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(5), 691–730.
- Ribeiro, A., Bento, T., Salgado, J., Stiles, W., & Gonçalves, M.M. (2010). A dynamic look at narrative change in psychotherapy: A case study tracking innovative moments and protonarratives using state space grids. *Psychotherapy Research*, Jan;21(1):54-69.

- Rice & L. S. Greenberg (1984). *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*. New York: Guilford Press.
- Ricoeur, P. (1990). *Sí mismo como otro*. México: Siglo Veintiuno.
- Ricoeur, P. (1995) *Tiempo y Narración*. Madrid: Siglo veintiuno.
- Ricoeur, P. (2006) *Caminos del reconocimiento*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Roth, A. & Fonagy, P. (1996). *What works for whom?* Nueva York: Guilford.
- Safran, J., Abreu, I., Ogilvie, J. & DeMaria, A. (2011) Does psychotherapy research influence the clinical practice of researcher-clinicians? *Clinical Psychology Science and Practice*, 18: 357-371.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (1996). The resolution of ruptures in the therapeutic Alliance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 447-458.
- Safran, J. & Muran, J.C. (2005). *La alianza terapéutica. Una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Safran, J. & Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Timulak, L. (2010) Significant events in psychotherapy: An update of research findings. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83 (4), 421-447
- Valdés, N., Dagnino, P., Krause, M., Pérez, J., Altimir, C., Tomicic, A. & de la Parra, G. (2010) Analysis of verbalized emotions in the psychotherapeutic dialogue during change episodes. *Psychotherapy Research*, 20 (2), 136-150.

- Valenzuela-Moguillansky, C. (2012). *The Relation between Pain and Body Awareness: An Investigation Using Experimental and Experiential Methods* (Doctoral Dissertation, Université Pierre et Marie Curie du Paris, Paris, France).
- Valenzuela-Moguillansky, C., O'Regan, K. & Petitmengin, C. (2013) Exploring the subjective experience of the “rubber hand” illusion. *Frontiers in human neuroscience*, 7 Art 659.
- Vander Weg, M., & Suls, J. (2014). A history of clinical psychology in medical setting. In C. Hunter, C. Hunter, & R. Kessler, *Handbook of clinical psychology in medical settings* (pp. 19-28). New York: Springer.
- Varela, F. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330-349.
- Vergara, P. (2011). *El sentido y el significado en la construcción de la identidad personal*. Tesis para optar al grado de Magister en Psicología. Mención Clínica Infanto Juvenil. Universidad de Chile, Santiago, Chile
- Vermersch, P. (1994/2017) *L'entretien d'explicitation*. Paris: ESF.
- Xolocotzi, Á. (2004). *Fenomenología de la Vida Fáctica*. Mexico: Plaza y Valdes Editores.
- Yáñez, J. (2005) *Constructivismo cognitivo: bases conceptuales para una psicoterapia breve basada en la evidencia*. Santiago: Tesis Doctoral, Universidad de Chile.
- Yáñez, J., Gaete, P., Harcha, T., Kühne, W., Leiva, V., & Vergara, P. (2001) Hacia una metateoría constructivista cognitiva de la psicoterapia. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. Vol. X, N° 1, 97-110.

Zagmutt, A. (2015) Actualizaciones en psicología posracionalista. Trabajo presentado en el X congreso latinoamericano de psicoterapias cognitivas ALAPCO. Santiago de Chile.

Zapata, G. (2009) Ética Narrativa en Paul Ricoeur. *Revista Signo y Pensamiento*, 28(5), 80-91.

Zorzanelli, R. (2011). A emergência da cura pela palavra na medicina mental do século XIX. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 14, 298-308.

8. ANEXOS

8.1. Anexo I: Guion entrevista Micro-fenomenológica.

La consigna utilizada fue:

“Si estas de acuerdo, me gustaría pedirte que te tomes tu tiempo y que escojas algún momento en que, junto a (nombre de su terapeuta), hayas experimentado el descubrir algo de ti o tu forma de ser, que antes no sabías. Una vez que ya lo tengas en mente, me gustaría que me lo compartieras.”

8.2. Anexo II: Consentimiento Informado.

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

PSICOTERAPIA COMO UNA EXPERIENCIA HERMENÉUTICA

Abordaje experiencial de la apropiación de sí.

I. INFORMACIÓN

Usted ha sido invitado(a) a participar en la investigación: “Psicoterapia como una experiencia hermenéutica: Abordaje experiencial de la apropiación de sí”. Su objetivo es: Describir las principales condiciones y características del fenómeno “Apropiación de Sí” que tiene lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación constructivista, desde su propia experiencia en primera persona. Usted ha sido seleccionado(a) porque se encuentra cursando un proceso psicoterapéutico con un profesional que declara trabajar desde esta perspectiva psicológica y ha superado las primeras seis sesiones de esta misma.

El investigador responsable de este estudio es el Psicólogo Danilo Rodríguez Lizana, estudiante de Magíster en Psicología Clínica Adulto, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Para decidir participar en esta investigación, es importante que considere la siguiente información. Siéntase libre de preguntar cualquier asunto que no le quede claro:

Participación: Su participación consistirá en ser entrevistado bajo el modelo de la entrevista Micro-fenomenológica, la cual permite indagar en profundidad las características experienciales de un determinado fenómeno. La entrevista durará alrededor de 60 minutos, y abarcará varias preguntas sobre su experiencia personal asociada al autoconocimiento que se logra en psicoterapia. Si así usted lo permite, el investigador puede solicitar una nueva entrevista en caso de considerar la necesidad de profundizar algún contenido relevante para la investigación.

La entrevista será realizada en el lugar, día y hora que usted estime conveniente.

Para facilitar el análisis, esta entrevista será grabada. En cualquier caso, usted podrá interrumpir la grabación en cualquier momento, y retomarla si así lo desea.

Riesgos: La entrevista que se realizará no está enfocada en el abordaje de problemáticas particulares y personales del entrevistado, sino en su experiencia personal asociada a un determinado fenómeno de la psicoterapia. No obstante, no se descarta la posibilidad de aparición de contenido sensible del entrevistado, el cual pueda emocionarlo de manera que vaya más allá de su autorregulación. En caso de ocurrir esta situación, se suspenderá inmediatamente la entrevista, se realizará contención psicológica del entrevistado y si éste, así lo desea, se realizará un informe a su terapeuta correspondiente con el objetivo de informar lo ocurrido y que el contenido elicitor de tal reacción pueda ser utilizado en su proceso psicoterapéutico con el fin de contribuir a su bienestar.

Beneficios: Usted no recibirá ningún beneficio directo, ni recompensa alguna, por participar en este estudio. No obstante, su participación permitirá generar información para contribuir a la comprensión y ejercicio de la práctica psicoterapéutica.

Voluntariedad: Su participación es absolutamente voluntaria. Usted tendrá la libertad de contestar las preguntas que desee, como también de detener su participación en cualquier momento que lo desee. Esto no implicará ningún perjuicio para usted.

Confidencialidad: Todas sus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en estricta reserva. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, su nombre no aparecerá asociado a ninguna opinión particular. Las entrevistas audio grabadas serán de utilización exclusiva del autor de la investigación, serán registradas y almacenadas en el ordenador personal de este, el cual se encontrará en todo momento protegido por clave de acceso de seguridad y todo el contenido en su interior encriptado para su protección absoluta. A su vez las transcripciones serán igualmente realizadas por el investigador y no se utilizarán los nombres mencionados durante la entrevista. Una vez finalizada la transcripción los audios serán destruidos en su totalidad.

Conocimiento de los resultados: Usted tiene derecho a conocer los resultados de esta investigación. Para ello, una vez finalizada la investigación y aprobada por la universidad, se le enviará por vía correo electrónico a la dirección que usted desee.

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a el Investigador Responsable de este estudio:

Danilo rodríguez Lizana

Teléfonos: 98 609 2258

Dirección: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago.

Correo Electrónico: danilo.rodriguez.darl@gmail.com

También puede comunicarse con la Presidenta del Comité de Ética de la Investigación que aprobó este estudio:

Prof. Dra. Marcela Ferrer-Lues

Presidenta

Comité de Ética de la Investigación

Facultad de Ciencias Sociales

Universidad de Chile

Teléfonos: (56-2) 2978 9726

Dirección: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago.

Correo Electrónico: comité.etica@facso.cl

II. FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, acepto participar en el estudio: “Psicoterapia como una experiencia hermenéutica: Abordaje experiencial de la apropiación de sí”.

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido, las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Firma Participante

Firma Investigador Responsable
Psicólogo Danilo Rodríguez L.

Lugar y Fecha: _____

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

8.3. Anexo III: Carta de presentación y solicitud de colaboración a instituciones.

CARTA DE AUTORIZACIÓN

(Directivos de Centros de Salud)

Usted ha sido invitado/a a participar en el estudio sobre “Psicoterapia como una experiencia hermenéutica: Abordaje experiencial de la apropiación de sí”, a cargo del investigador Danilo Rodríguez Lizana, psicólogo estudiante de Magíster en Psicología Clínica Adulto, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile. El objetivo de esta carta es ayudarlo/a a tomar la decisión de participar en la presente investigación.

El propósito general del estudio es describir las principales condiciones y características del fenómeno “Apropiación de Sí” que tiene lugar en el paciente durante una psicoterapia de orientación constructivista, desde su propia experiencia en primera persona. Los resultados de este estudio contribuirán a la comprensión y ejercicio de la práctica psicoterapéutica

A través de la presente, se le solicita la autorización para que el investigador principal, ya identificado, pueda contactar y entrevistar a pacientes que acepten libremente participar del estudio. A los pacientes se les solicitará ser entrevistados desde la metodología de la Entrevista Micro-Fenomenológica. Tal como el objetivo del estudio lo señala, esta entrevista será exclusivamente dirigida a conocer las experiencias del paciente asociadas al ejercicio de autoconocimiento alcanzado durante su proceso psicoterapéutico. Las entrevistas no tendrán una duración superior a 60 minutos y el investigador podrá solicitar, si el paciente lo acepta, una nueva entrevista en caso de considerar la necesidad de profundizar algún contenido relevante para la investigación. La entrevista será grabada en audio y posteriormente transcrita para su análisis, las que serán usadas únicamente para el análisis de la investigación y de acceso exclusivo del investigador. Asimismo, toda la información será debidamente almacenada y resguardada en el ordenador personal de éste.

La toma de contacto con los participantes será realizada por sus propios psicoterapeutas, quienes le propondrán libremente y bajo ningún tipo de condicionalidad ni coerción la participación en el estudio, a fin de resguardar la alianza y confianza de las pacientes depositadas en sus tratantes y en la institución. Una vez confirmada la libre voluntad de participar el investigador se encargará personalmente de contactar y coordinar la entrevista en cuestión.

Su institución se puede beneficiar con su participación en el estudio a través de una retroalimentación de tipo global sobre los resultados del estudio (una vez finalizado este) y con información científica general en formato de charla.

Por parte de su institución se podría requerir un espacio en sus dependencias para la realización de la entrevista a fin de propiciar un espacio de confianza para el participante.

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar al investigador responsable Danilo Rodríguez Lizana. Su teléfono es el 98 609 2258 y su e-mail es danilo.rodriguez.darl@gmail.com. Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar la Presidenta del Comité de Ética de la Investigación que aprobó este estudio:

Prof. Dra. Marcela Ferrer-Lues

Presidenta

Comité de Ética de la Investigación

Facultad de Ciencias Sociales

Universidad de Chile

Teléfonos: (56-2) 2978 9726

Dirección: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago.

Correo Electrónico: comite.etica@facso.cl

Declaro que he leído el presente documento, se me ha explicado en qué consiste esta investigación y mi participación en la misma, he tenido la posibilidad de aclarar mis dudas, y tomo libremente la decisión de participar en el estudio. Además, se me ha dado entrega de un duplicado firmado de este documento.

Acepto participar en este proyecto.

Firma del (de la) Participante

Fecha

Nombre del (de la) Participante

Firma del (de la) Investigador/a

Fecha

Nombre del Centro de Salud

(Firmas en duplicado: una copia para el participante y otra para el investigador.)