

## Al encuentro de *Alétheia* (la verdad)

Michèle Croquevielle

### Resumen

Este artículo, busca mirar de cerca el concepto de “la verdad” y su confrontación, en el ámbito de la psicoterapia. Es un tema que me ha impactado fuertemente en mi camino del Análisis Existencial (AE) con Alfred Längle, quien encamina el trabajo con pacientes y estudiantes hacia esta aproximación a mirar "la verdad", lo verdadero o, mejor dicho, a “lo que aparece frente a ellos”, sin eufemismos, dejando fuera los "tabúes"

Palabras clave: verdad, fenomenología, confrontación, análisis existencial, psicoterapia

### Introducción

Años atrás, frente a algunos miembros de mi grupo de formación en AE, Alfred le dice a uno de mis compañeros: "*tú no puedes ser formador, no tienes aún las capacidades*", tras lo cual se hizo un silencio, bastante embarazoso. Debo confesar que escucharlo causó fuerte impacto en mí, no porque no pensara igual, sino por el hecho de haber sido dicho "públicamente" (claro está, sólo entre quienes éramos sus compañeros). ¿Por qué no se lo dijo en privado, de forma que no hubiese más testigos, o al menos nos lo hubiese compartido por separado? En otra oportunidad, en circunstancias de una conversación privada con él, me espeta una frase, una "verdad" que no me la esperaba...aunque la intuía.... Y era una intuición que no me atrevía a mirar de frente, pues ello - pensaba yo - , si era tal, destruiría una parte importante de mi vida. No concebía mi vida conviviendo con esa verdad. Fue impactante oírlo. No fue agradable escucharla, me hizo sufrir, aunque, luego me alivió. ¿Por qué? Porque yo sabía que eso era así, pero no me atrevía a mirarlo de frente. Y una vez confrontado ese hecho, esa verdad, me di cuenta de que sí podía seguir con mi vida, incluyéndola en ésta y conviviendo con aquello.

### Hacia un concepto de verdad

Mi experiencia contiene dos fases: primero fue el impacto, seguido de un proceso específico de incorporación de la difícil verdad con la que me encontré. Esto se puede entender por dos conceptos que son importantes en el AE contenidos en la 1ª Motivación Fundamental. La confrontación le dio relieve, hizo visible a lo eludido por mí, a lo escondido, a lo no tomado, y lo convirtió en mi actualidad, mi realidad. Aunque de alguna manera ya "sabía" lo que se me decía, ahora de repente me volví "consciente" de ello: "*¡Oh, esto es así! ..., ésta es mi realidad en la que estoy y tiene que ver conmigo, pertenece a mi mundo, ¡es real!*" Así fue el duro impacto que recibí, un choque repentino con algo que está allí. Me golpeó, me sacudió, me dolió como lo hace cada impacto repentino contra una pared o una puerta de vidrio, etc.

Y necesité tiempo para lidiar con aquello. Vi esto como mi realidad; pero ¿estoy preparada para soportarlo, aceptarlo, vivir con ello? En ese momento se inicia en mí un proceso de integración. ¿Qué significa esto para mi vida? ¿Qué consecuencias tendrá? ¿Puedo cargarlo, vivir con aquello? ¿O me destruiría, me exigiría demasiado, me dañaría? - Comprobar esto es el proceso que hace de la actualidad, lo real, mi verdad. De aquí surge la pregunta, ¿qué es realmente la verdad?

La verdad es generalmente definida por A. Längle como una relación con el ser, una referencia a lo que es, es decir, a lo que percibimos como realidad. La realidad

(Wirklichkeit) es la base de la verdad, pero no la esencia de la verdad. La relevancia existencial o la esencia de la verdad consiste en esta "relación con el hecho como fue concebido" bajo la perspectiva de "vivir con estos hechos, es decir, ajustarse y relacionarse con ellos" (Längle 2011, 153). "Las verdades desvelan, revelan lo profundamente conocido, lo 'olvidado', señalan lo evidente (lo 'no oculto'). El término griego para verdad es '*a-letheia*', que significa 'alejado del Leteo, el río del olvido'; Heidegger 1976. La verdad ofrece un apoyo confiable y, por lo tanto, básicamente brinda alivio. El contacto abierto y existencial con la verdad promueve la maduración personal (Jaspers 1983)". (Längle 2011, 153)

Sócrates, en diálogo con Glaucón en el "mito de la caverna" (en Platón, 1998), nos da algunas ilustraciones que permiten, ya desde aquellos tempranos años de la filosofía, describir los pasos al des-ocultamiento de lo que Es. En éste relata, luego de la descripción de los hombres encadenados en la caverna - quienes sólo miraban al fondo de ésta-, lo que ocurriría si alguno de ellos mira hacia la luz:

(...) que uno de ellos fuese liberado y forzado a levantarse de repente, volver el cuello y marchar mirando a la luz y, al hacer esto sufriera y a causa del encandilamiento fuera incapaz de percibir aquellas cosas cuyas sombras había visto antes. (p.339)

### **Una verdad que im-presiona**

Aquí aparece, un primer momento: enfrentarse por vez primera a la *αλήθεια*, a la Verdad. El impactante des-velamiento de lo que hay. Cuando Längle me muestra lo que yo no quería ver, produce una im-presión dolorosa en mí. Él descorre el velo de algo que no me atrevía a mirar. Y me produce, inicialmente impacto y luego, dolor.

La incredulidad -por "velamiento" - desconocimiento- y el dolor que describe Sócrates, es muchas veces tal. El sujeto no vio (estaba velada), así como se le presenta, esa verdad. "Tal hombre de la caverna, empecinado en su "manera de ver", no puede ni siquiera presentir la posibilidad de que lo "real" para él no pase de ser lo "umbrátil". (Heidegger 2000 p.5)

También F. Nietzsche, en *Sobre la verdad y mentira en sentido extramoral* (1873), alude a esa dificultad que experimentamos a veces, al enfrentarnos a una verdad, cuando ésta nos causa perjuicio:

"Debido a ello, los humanos no huyen tanto de ser engañados como de resultar perjudicados por el engaño; en este sentido, tampoco odian tanto el engaño, sino más bien las consecuencias perjudiciales y hostiles de cierto tipo de engaños. De modo igualmente restringido, el humano no quiere nada más que la verdad. Anhela las consecuencias agradables de la verdad, aquellas que mantienen la vida. (...)...e incluso se muestra hostil frente a verdades que pudiesen resultar nocivas o destructivas". (p.39)

La verdad, dice Längle (1997), "es una realidad, con el lastre de la encomienda de vivir con ella. Es una realidad a la que relacionamos nuestra vida y nuestras decisiones". (p.212). Y así fue en mi caso. Y la pregunta para mí fue: ¿puedo cargar con ese lastre? ¿Puedo soportar esa carga? Mi vida, ¿puede seguir siendo posible, con esa verdad que me

ha salido al camino, produciendo tal y dolorosa impresión? La 1ª MF nos dice, que para que yo pueda ser, requiero ser capaz de soportar y aceptar lo que sea que tenga frente a mí.

También algunos\* pacientes son impactados por hechos, que a los terapeutas se nos hacen tan evidentes. Les decimos: "pero así como me lo relatas, al parecer tus padres abusaron de ti; tu pareja, me parece, no sabe amar; la muerte es posible, también para tus hijos, etc. Y si bien muchos lo intuyen, también son impactados ante tales develaciones. Muchos años dentro de una caverna...sin confrontar, a veces percibiendo la luz, pero sin atreverse a mirar de frente a *Alétheia* .

### **El momento de la confrontación**

¿A qué nos referimos con ‘confrontar’, y de qué manera se relaciona esto con el concepto de ‘verdad’? El AE se define como una psicoterapia "confrontacional", concepto que a veces se confunde con violencia, maltrato, etc. Sin embargo, es algo muy cotidiano: del latín *con* (estar próximo) y *fron/frons/frontis* (frente): Estar o ponerse frente a algo o alguien. Por ejemplo, cuando se le pregunta a un paciente, ¿cómo estás? no se hace otra cosa que llevarlo a que se ponga "frente a sí mismo" para así, instarlo a preguntarse aquello. Es una confrontación con su ser/estar aquí. Se pueden distinguir 2 tipos de confrontaciones: a través de una pregunta (como en el ejemplo), pero también a través de percepciones previas del terapeuta.

Entre los temas que trae Patricia a la terapia está su poco clara e insatisfactoria relación con su pareja. Éste, tras 8 meses de vinculación, no la acompaña, no se involucra en los intereses de ella, sólo algunos fines de semana de sexo y diversión. Ella se siente sola. Yo, como su terapeuta claramente no veo compromiso, ni entrega por parte de él. "*Tu pareja, al parecer, no te ve, no le interesa lo tuyo*", le digo a mi paciente. Ella se calla, impactada al ver que su relación se estaba diluyendo desde meses antes. Luego asiente, muy triste y me dice: "*lo olía, pero no lo quería mirar de frente*".

En su artículo *Intuir lo que mueve*, Längle (2007) plantea diferentes formas de abordar el acceso terapéutico: Provocativo (que confronta directa e inicialmente las temáticas a tratar, despertando el interés, pero también arriesgando que surjan reacciones de protección, y con ello, un eventual "cierre" del paciente); Meditativo (una combinación de darle tiempo y ejercicios); y Comprensivo (el terapeuta se retira al fondo, para que el otro pueda “desplegarse” mejor a través de lo que dice, observando lo que ocurre en él, lo que es), siendo este último, al decir del autor, el más cultivado por las orientaciones humanistas y existenciales. Son relevantes estas distinciones, aunque, desde el punto de vista de esta autora, éstas no son excluyentes entre sí, dado que en un proceso psicoterapéutico, las 3 modalidades pueden confluir en diferentes momentos.

Es dable decir que no todas las confrontaciones, que se dirigen a encuentros con *Alétheia*, serán siempre tristes o temidas. Recuerdo a Alejandra que se lamentaba pues sus padres nunca la vieron, ni consideraron. No eran afectuosos con ella. Sólo exigencia y comparaciones con la hermana. Sin embargo, es una mujer muy cálida, expresiva, y muy cuidadosa con sus seres queridos, lo que me hacía preguntarme ¿cómo aprendió ese modo de ser? Y le pregunto [la otra forma de confrontar] por alguna cuidadora, o abuelos en su infancia. Y empieza a recordar y relatar su infancia con su abuela. Ella la quería mucho,

---

\* Se utilizará el modo masculino como generalización

la mimaba, acompañaba en ausencia de sus padres...Repentinamente abre los ojos desmesuradamente y exclama: ¡*Mi nona me salvó la vida!* y comienza a llorar profunda y quedamente.

### **Verdad y fenomenología**

A los conceptos de verdad y confrontación, debo agregar la comprensión y la fenomenología.

La comprensión recién se vuelve sustancial, cuando entendemos qué es lo que mueve al otro a decir o hacer algo, y no sólo, qué es lo que dice. Si no, lo podría decir cualquiera. Se trataría sólo de una transferencia semántica, pero no habría conducido al encuentro. En cambio así se encuentra la persona detrás, su “por qué”. (Längle 2007, p.6)

Ese concepto de "des-ocultar", decir lo que es, ponerlo a la luz, Längle lo desarrolla ampliamente en su propio desarrollo de la fenomenología aplicada a la psicoterapia.

A la fenomenología hermenéutica (de la interpretación) que plantea Heidegger, se la puede definir como un instrumento con el objetivo de responder a la pregunta: “qué y cuánto puedo yo conocer” y se especializa en pasar de la mera apariencia de las cosas, al ser de éstas, a lo que “está detrás”, a lo que es la esencia propia de las cosas, a llevar la información que está en la aparición subjetiva. (Croquevielle 2009, p.27)

Croquevielle y Traverso, en el libro *Las psicoterapias existenciales* (2011), describen brevemente el proceder fenomenológico:

La actitud fenomenológica requiere de una doble apertura por parte del terapeuta: “hacia ‘afuera’, a lo que impresiona desde el exterior (ej. lo que el otro dice, cómo lo dice, gesticula, etc.) y una segunda apertura ‘hacia adentro’, a lo que “me toca”, a los efectos del fenómeno ‘sobre mí’ [como terapeuta]” (Croquevielle 2009, p.28). Es decir, el terapeuta se abre completamente para dejarse ‘tocar’ por el paciente y, al mismo tiempo, se abre internamente para darse cuenta cómo ha sido ‘tocado’, y para distinguir, de aquello que le toca, qué tiene que ver con el paciente y qué tiene que ver con sus propios temas (para ponerlos en paréntesis). (p. 131)

Dice Längle (2007). "Pero ya sólo el escuchar un relato o una narración cargados de emoción, necesita en cierta medida un dejarse-asir por la esencia de lo vivenciado, o sea, una espontánea fenomenología interna: ¿Qué aparece aquí? ¿Cómo me llega eso?" (p.4)

Para la fenomenología se exigen hechos concretos y detalles. (Esto quiere decir que la fenomenología está vinculada a la realidad, no es puro constructo, no es sueño, no es fantasía, la descripción es requerida para la praxis y la VERDAD es el fundamento – la descripción está en contraposición a la fenomenología la que no mira hacia la verdad sino hacia la esencia, al ser profundo, a lo completamente propio, a lo inconfundible) (Längle 1997, p.130).

Por lo anterior, es que el hecho, la verdad, lo que es, es tan importante de mirar, de exponer. Sin acceso a la verdad, sin girarse y mirar hacia la luz, será muy difícil completar el proceso de autocomprensión que busca la fenomenología, y tomar decisiones erigidas sobre la realidad. Para la fenomenología, como dice Längle, se exigen hechos concretos y detalles, sin embargo, a veces éstos son, o muy dolorosos o muy temidos (a veces también ignorados en su importancia), razón por la que los

pacientes no se han animado a mirarlos, confrontarlos. Sólo lo verdadero, me provee de un suelo firme en mi caminar. Esta firmeza me permite pisar con total seguridad y dejarlo atrás de mí, cuando doy el siguiente paso y así continuar mi andar.

Aquí es importante otra distinción, que surge en el ámbito de la fenomenología heideggeriana, abrazada por Längle y el AE, y que refiere al tema prejuicios. El filósofo plantea que en la fase de la reducción de su método, se debe poner entre paréntesis todas las comprensiones previas, expectativas, enjuiciamientos (*Epoché*). Es decir, dejar fuera, completamente los conocimientos previos, de forma tal de estar completamente abiertos a lo que se percibirá. Sin embargo, es interesante la distinción a la que nos invita Hans-Georg Gadamer, en *Verdad y Método* (2012) respecto a este tema. Nos dice: "En sí mismo, prejuicio quiere decir un juicio que se forma antes de la convalidación definitiva de todos los momentos que son objetivamente determinantes" (p.336). Luego agrega, "Prejuicio no significa pues en modo alguno juicio falso, sino que está en su concepto el que pueda ser valorado positivamente o negativamente". Y luego continúa, aludiendo a los "*préjugés légitimos*" (p. 338). Los *prejuicios legítimos* serían aquellos hechos que hemos podido constatar. Nosotros, terapeutas escuchamos y acogemos, descripciones de nuestros pacientes, que nos llevan a tener/construir prejuicios legítimos, sobre los cuales podemos basar, legítimamente, algunos enunciados. Por ejemplo, cuando Patricia ha descrito su relación de pareja, junto a su manifiesta tristeza, tanto por mi propia experiencia, como por experiencias compartidas por otros, puedo pensar que la pareja de Patricia no se interesa por ella. Ella no lo dice, (y luego me dirá que no lo había visto), pero yo sí. Y se lo muestro, lo que en sesiones posteriores, me agradece pues le permite claridad para finalizar la relación.

### **Dos experiencias de confrontación con la verdad**

Un paciente, ya tratado años anteriores, con quien ya teníamos afianzado un vínculo terapéutico, y cuyo tema fue bien resuelto, reaparece en la consulta con un tema sobre sus relaciones de pareja. Él, de niño sufrió a un padre violento. Con sólo 7 años ya debía interponerse entre su padre alcoholizado y su madre, para que éste no la golpeará. Incluso le insistía a ella que se escondiese en su dormitorio para que su padre la dejara en paz. Él debía dormir con un cuchillo bajo su almohada.

Actualmente, ya todo un profesional, no puede tener relaciones maduras con sus parejas: "*Contigo es como estar pisando huevos*", le dicen ellas. Él siempre a la defensiva con las mujeres. Es incapaz de verlas, y relacionarse con ellas como pares. Luego surge el tema de su madre: "*siempre siento que debo protegerla*".

Yo le pregunto: *si miras ahora esa situación, en la que proteges a tu madre, ¿cómo te aparece el que con siete años...hayas tenido que interponer tu cuerpo para cuidarla...¿no debía ser al revés? ¿no debía ser ella quien te debía proteger,?* [aquí, emito un prejuicio legítimo, pues, con los conocimientos que él me ha proporcionado en sesiones previas, es un juicio fundado a modo de pregunta confrontadora que busca el des-velamiento, tras un acceso, al decir de Längle, Provocativo].

Repentinamente empieza a aparecer frente a él, su madre, aquella que no fue capaz de interponerse, cuidarlo. Su madre que retrocedió ante su padre, exponiéndolo a él...

Rabia. Mucha rabia hacia ella emerge en él.

Luego de algunas semanas de sentimientos de disgusto hacia ella, el tiempo le permitió comenzar a mirarla con más distancia. Dice que antes sólo sentía compasión por su sufrimiento, y que ahora, si bien podía sentir algo de compasión, la podía visualizar como la adulta que era (y es) siendo ella la responsable de sus decisiones y las consecuencias de éstas. Varias semanas después, me comenta que pudieron conversar. Le dice que en

la terapia "vi cosas que nunca había visto antes. Que siempre la vio como víctima y que ahora la veía como responsable. También que la pudo comprender. Lloraron juntos. Me dice que "fue una conversación muy sanadora para ambos". Aún es muy pronto para saber en qué manera cambiará su forma de relacionarse con las mujeres, pero pienso que será de una forma más libre, al no tener que vivenciarse como responsable de ellas.

Este otro tipo de confrontación, para salir al encuentro de la verdad, el de la pregunta, se puede ver con mucha claridad en la confrontación con la angustia, método psicoterapéutico propio del AE. En el Portal de la muerte (Längle 2005), es requisito del terapeuta, estar muy claro y seguro que puede sostenerse frente a las consecuencias de dicha experiencia.

Recuerdo a una paciente que, confrontada (preguntada) con lo que para ella podía ser lo más temido, no podía ni siquiera enunciarlo. ¿Qué era aquello inenunciable, eso que quedaba escondido sin poder ser des-velado? Su cuerpo se tensa visiblemente, la mirada se pierde en el horizonte... *La muerte de todos mis hijos*, finalmente logra balbucear: "*No podría vivir con aquello. Prefiero morir*", dice muy angustiada, llorando.

"(...) y, al hacer todo esto, sufriera y a causa del encandilamiento fuera incapaz de percibir aquellas cosas cuyas sombras había visto antes. (p.339)

Percibo su angustia, el horror ante tal imagen, y los gestos de negación que hace con su cabeza.

Le pregunto: *¿de verdad no seguirías viviendo?*

Ella responde muy pálida, "*no, no podría*". No era capaz de ver su vida continuar ante tal hecho.

A lo que yo continúo: *y ¿cómo sería?, ¿te matarías?*

Continúa Sócrates, en el símil de la caverna:

¿Qué piensas respondería, si se le dijese que lo que había visto antes eran fruslerías y que ahora, en cambio, está más próximo a lo real, vuelto hacia cosas más reales y que mira correctamente? (P.340)

Ella se queda en silencio, impactada ante esta nueva confrontación. Luego de un nuevo silencio, llora quedamente. "*No, en verdad no me mataría. Pero sería muy doloroso continuar viviendo*".

¿Qué ocurrió con ella, en ella? Al ser confrontada e inducida a mirarse, se da cuenta que, pese a esa eventual gran pérdida, es capaz de soportarlo para seguir de pie, algo que no habría podido siquiera pensar o considerar: ser capaz de seguir siendo, viviendo, pese a esa (eventual) temendamente dolorosa herida en su vida.

Ella ahora, posteriormente a esta confrontación, sí se visualiza viviendo, y soportando, aunque con dolor, una posible vida con tal pérdida.

## Condiciones necesarias para la confrontación de la verdad

En el mito de la caverna, aparece una primera confrontación con algo que enceguece y duele de mirar. ¿Qué se requiere, como terapeuta, para sostener y acompañar al paciente en este doloroso y a veces impactante des-velamiento?

Ya el AE lo plantea: que en primer lugar, que el terapeuta tenga la confianza y el coraje para recorrer ese camino hacia la *Alétheia*. Asegurarse que puede ser, y que podrá seguir siendo, con todo aquello que ocurra en sí (y en el paciente). Si no es así, se corre el riesgo de que surja angustia en el terapeuta y deje al paciente "abandonado a su suerte", y/o que le transfiera a éste sus propias inseguridades, interrumpiendo el proceso que se está llevando a cabo. También asegurarse que éste puede soportar aquello que verá. Que podrá seguir siendo, pese al impacto y al eventual dolor. Y sí. La luz puede enceguecer al inicio, y también puede doler, sin embargo, es probable que lo que el terapeuta ya vio (esa verdad), su paciente también ya la haya intuido (olido, como dijo literalmente Patricia). Pero también puede ocurrir que éste no lo haya intuido ni quiera verlo. Pues entonces no es el momento para éste. Y como terapeutas debemos ser muy respetuosos de los tiempos propios del paciente y sus procesos. Por eso es tan fundamental tanto la formación del terapeuta, como su capacidad fenomenológica y empática, de forma tal que pueda ver en profundidad a su paciente.

¿Qué más se requiere para tal encuentro con *Alétheia*? la cercanía con el propio sentir, la claridad en que es correcto y la decisión de que aportará bienestar, que será para mejor. Esto último pues se debe estar muy seguro de lo que se va a hacer tiene un sentido, de forma tal de transmitirle al paciente que está en "buenas manos", que puede confiar en este mirar hacia la luz, que no se le va a dejar caer, no se le va a dejar solo. Eso me ocurrió a mí ante la imagen a la que me hizo girar y mirar Alfred. Me supe en buenas manos. Me confié en que, por nuestro mutuo conocimiento y vinculación previa, me podía confiar en lo que él me instaba a mirar. También así le ocurrió a mis pacientes: teníamos un vínculo mutuamente confiable. Por lo anterior, debe haberse construido una alianza, un vínculo terapéutico, de forma que el paciente vivencie esa seguridad, de que, aunque duela mirar, aunque sea aterradora la visión de aquello tan temido, pero muchas veces intuido, hay junto a él o ella, un terapeuta, una persona, un ser humano, que lo acompañará con toda su humanidad, a recorrer el camino que lo llevará a salir de su caverna.

## Referencias

- Croquevielle, M. (2009). Análisis existencial: Sus bases epistemológicas y filosóficas. Castalia, 15, 23-34
- Croquevielle, M. y Traverso, G. (2011). En E. Martínez (Ed). Las psicoterapias existenciales. Bogotá. Ed. Manual moderno.
- Gadamer, H-G. (2012). Verdad y Método. Salamanca, España: Sígueme
- Längle A (2011) Dem Kranken die Wahrheit sagen? In: Ders., Erfüllte Existenz, Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: Facultas, 151-162 - [La verdad frente al lecho del enfermo]
- Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 24, 2, 17-29. [Traducido como: Intuir lo que mueve Fenomenología en la práctica (analítico-existencial), en

[https://www.icae.cl/wpcontent/uploads/2013/06/Fenomenologia\\_2007\\_GLE.pdf](https://www.icae.cl/wpcontent/uploads/2013/06/Fenomenologia_2007_GLE.pdf)]

Länge, A. (2005). La búsqueda de sostén. Análisis Existencial de la angustia). Revista terapia psicológica, vol.23, N°2, 57-64

Länge, A. (1997/2005). 1ªMF Libro de texto de Formadores (no publicado)

Heidegger M (1930/1976/2000) Vom Wesen der Wahrheit. In: GA 9 Wegmarken. Frankfurt: Klostermann, 177-202 [“De la Esencia de la Verdad”, en íd, Hitos, Madrid: Alianza)

En <https://www.philosophia.cl/biblioteca/Heidegger/verdad%20platon.pdf>]

Nietzsche, F. (1873). Sobre verdad y mentira en sentido extramoral. En Contra la verdad, ensayos tempranos (2018). Buenos Aires: Rara Avis

Platón (1986/1998). Diálogos IV República. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos.