

The background of the cover is a stylized illustration. At the top, a black pulley is attached to a vertical rope that descends to a large orange semi-circle on the horizon. A second rope is attached to the pulley and extends diagonally down to the right, where a man in a green shirt and dark pants is pulling it. A woman in a teal shirt and dark pants is also pulling the rope from below. The scene is set against a blue sky and a brownish ground. The overall style is flat and modern.

Jeanne  
Siaud-Facchin

# Por favor, ayúdame a vivir

Por una nueva  
psicología

PAIDÓS

JEANNE SIAUD-FACCHIN

# POR FAVOR, AYÚDAME A VIVIR

Por una nueva psicología

Traducción de Núria Petit Fontserè

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *S'il te plaît, aide-moi à vivre*, de Jeanne Siaud-Facchin  
Publicado originalmente en francés por Odile Jacob

1.ª edición, enero de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Odile Jacob, 2018  
© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2022  
© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Planeta, S. A., 2022  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3894-6  
Fotocomposición: Realización Planeta  
Depósito legal: B. 18.555-2021  
Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

El porqué de este libro.....	9
La psicología, raíces y alas.....	15
¡La nueva psicología ya está aquí!.....	43
<b>FUNDAMENTO 1</b>	
La nueva psicología no reduce al individuo a su pasado .....	69
<b>FUNDAMENTO 2</b>	
La nueva psicología es una psicología de los recursos.....	115
<b>FUNDAMENTO 3</b>	
La nueva psicología es una psicología integrativa .....	157
<b>FUNDAMENTO 4</b>	
La nueva psicología es una psicología de la implicación y el compromiso.....	197
<b>FUNDAMENTO 5</b>	
La nueva psicología incorpora la cultura del resultado.....	241
Para terminar o para empezar .....	275
El yo corazón, a modo de prólogo, de síntesis o de profesión de fe .....	283
Bibliografía .....	285
Agradecimientos .....	289
Notas.....	293

# LA PSICOLOGÍA, RAÍCES Y ALAS

La psicología está en el centro de nuestras vidas. De lo que somos. De lo que vivimos. ¡La psicología somos simplemente nosotros, tú y yo, todos los humanos! Nosotros, todos los que intentamos enfrentarnos lo mejor posible a este desafío increíble que es vivir.

La psicología es la ciencia del alma.<sup>1</sup> Este término tan fuerte y sin embargo obsoleto que lo dice todo: lo que es visible e invisible, lo que entendemos y lo que se nos escapa, lo que nos distingue y lo que nos une. Cuerpo y alma. Sangre y espíritu. Retos para vivir y necesidad de hallar sentido a la vida. Sentido a nuestras vidas. Comprender quiénes somos para saber a dónde vamos. Comprender lo que nos anima, lo que pone nuestra alma en movimiento, para así dar una dirección a nuestra trayectoria. Esa trayectoria delimitada, en la cual estamos todos inmersos porque existimos y tenemos una vida por delante. La nuestra. Comprender pero también sentir. Sentir que vamos por el buen camino, por el que nos permitirá vivir de la mejor manera posible esta vida tan fuerte y tan frágil que intentamos mantener en nuestras manos, en nuestros cuerpos, en nuestros corazones.

La psicología es este desafío. Ayudarnos a cruzar este mundo con una explicación sobre lo que nos construye, sobre los mecanismos que nos rigen, sobre los engranajes que regulan nuestros pensamientos, nuestras emociones íntimas y nuestras acciones cotidianas. Un desafío porque, en el fondo, todos tenemos miedo. Miedo de no lograrlo, miedo de no saber hacerlo, de no estar a la

altura; miedo a decepcionar, a decepcionarse uno mismo y decepcionar a los demás; miedo de no saber marcar las casillas correctas; miedo a sufrir; miedo a comprometernos; miedo a no ser amados, miedo a amar... Esta no es una constatación triste, ya que el miedo es una energía que moviliza a condición de no quedar atrapados en sus redes paralizadoras y no ahogarnos en sus dolorosos meandros.

¿Quién puede contestar realmente, sinceramente, a estas preguntas fundamentales?

¿Qué haría si no tuviese miedo?

¿Quién sería yo si no tuviese miedo?

Esta es la misión de la psicología, llevarnos al otro lado del miedo. Al espacio donde podemos tomar decisiones, donde aceptamos simplemente ser; allí donde nuestras emociones nos guían, donde podemos recuperar el vínculo fundamental con la esencia de lo que somos, de lo que siempre hemos sido: esos seres humanos frágiles y fuertes que lo pueden todo con su vulnerabilidad vacilante, en la que se basa nuestra humanidad. La que nos une.

Sin embargo, pese a que la demanda de psicología nunca ha sido tan fuerte como ahora, la psicología se ha extraviado. Un poco. Mucho. La psicología es una ciencia nueva, pero ha envejecido demasiado deprisa. Tras unos balbucesos fecundos con el psicoanálisis, se ha quedado parada. Cristalizada en conceptos y prácticas obsoletas. El consumo de medicamentos psicotrópicos no ha sido nunca tan elevado, y por esa brecha abierta se han colado ofertas rebajadas de psicología para todo y de terapeutas autoproclamados que presentan sus prácticas como la panacea. Actualmente existen más de quinientas terapias o pseudoterapias, la mayor parte sin base científica ni conceptualización teórica. También los *coaches* han ocupado un espacio asombroso. Hay *coaches* para todo: para adelgazar, para ser un buen líder, para educar a los hijos, para triunfar en la vida... Y hasta para vestirse o para encontrar un te-

cho (los recientes *coaches* inmobiliarios que ya no se llaman agentes...). Convertirse en *coach* es el primer sueño de reconversión profesional... Todo el mundo ayuda a todo el mundo, o intenta ayudar. Es una noble intención, pero ¿es realmente eso lo que todo el mundo espera? Un batiburrillo de ofertas indistintas, ilegibles, donde los charlatanes se mezclan con terapeutas talentosos pero no habilitados realmente. Todo el mundo quiere encontrarse bien y que la cosa sea rápida, de ahí que la última técnica de moda o la recomendada por una amiga o una revista sea la elegida: «¡Me han dicho que funciona!».

Es la prescripción moderna. Tentadora pero ilusoria, con sus promesas todopoderosas de mejoría inmediata. El ser humano es el producto de una alquimia compleja que no puede reducirse a una fórmula simplista. Sus cuestionamientos no pueden hallar eco en respuestas prefabricadas que no estén ancladas en la comprensión profunda de todas las ramificaciones que constituyen los fundamentos de nuestra existencia.

La psicología está en una fase decisiva. Debe seguir enraizada en lo más profundo de nuestra complejidad humana y tener a su vez una columna vertebral sólida y estructuradora, basada en conocimientos científicos y elaboraciones teóricas que, como un tutor, puedan permitirnos desplegar las alas y elevarnos hacia el cielo.

## LOS SERES HUMANOS NO PUEDEN SER ABANDONADOS A LA COMPLEJIDAD DE HOY

### El ritmo acelerado

Todo va rápido. Todo se encadena. Nuestras vidas han alcanzado una velocidad y un ritmo inéditos. Esta carrera, la carrera de la vida,

nos deja sin resuello. Nuestra vida hace que a veces nos extraviemos. ¿Cuáles son los límites? ¿Cuáles los mojones que nos indican la dirección que hay que seguir? En esa aceleración continua hemos perdido las referencias; o mejor dicho, nos vemos obligados a buscar nuestras propias referencias. Ni la religión, ni la familia, ni la tradición, ni la sociedad, ni la comunidad nos sostienen ya. Somos nuestros propios guías. A cada paso. Y eso es duro; en ocasiones, durísimo. Nos vemos propulsados a una era sin límites con la embriaguez inducida por el mantra del «todo es posible» y con todos los miedos que se esconden tras ese océano de posibilidades. La libertad no es un largo río tranquilo, sino un lecho tumultuoso en el cual nunca podemos descansar. Ni relajarnos. Ni respirar.

Corremos, pues, sin saber nunca realmente hacia qué, sin saber nunca realmente por qué.

## Un puzle sin modelo

La complejidad de nuestras vidas, los múltiples desafíos que nos acechan, las exigencias cada vez mayores hacen difícil nuestro día a día, el cual resulta a veces incluso doloroso. Nuestra búsqueda de sentido, de amor, de consuelo se topa con un individualismo que no nos permite hallar ningún descanso. La presión que sentimos desencadena unos estados paroxísticos que nuestras sociedades han terminado por codificar. El *burnout*, por ejemplo, se ha convertido en un trastorno casi banal, cuando se trata de una enfermedad grave del estrés, de ese estrés que se ha convertido en nuestro triste compañero de viaje. El estrés, esa tensión permanente que muchos de nosotros sentimos como si nuestra supervivencia dependiera de él a cada paso. Biológicamente, forma parte de nuestra programación; cotidianamente, es una exageración dictada por las expectativas de una sociedad que nos hace perder el norte.

¿Qué es una buena vida? ¿Qué es una vida exitosa? ¿En qué momento podré decirme que lo he logrado, que puedo descansar, que he cumplido con mi misión en la vida? No lo sabemos; ya no lo sabemos. Todo es nuevo: las nuevas situaciones amorosas, las nuevas presiones profesionales, el planeta que hoy percibimos como frágil cuando era nuestra madre tierra – nuestra tierra nodriza –, la hiperconectividad que nos da vértigo, la información a borbotones y sin ningún filtro, la necesidad constante de separar el grano de la paja, la presencia constante de todos en unos mundos cada día más virtuales mientras sentimos cada vez más una profunda soledad existencial. Y todo se confunde y coexiste: la ilusión de la presencia y el dolor de la ausencia, la necesidad del sentido y el vacío de la esencia, el miedo al amor y la búsqueda del otro, la sensación de la nada y la necesidad del todo.

¿Dónde estás tú, a quien tanto necesito y que te escapabas de mi vida, de mi verdadera vida? ¿Dónde estoy yo, de quien dicen que lo puedo todo y que me siento tan solo frente a este puzle gigante? Claro que puedo triunfar, claro que puedo realizarme, claro que tengo a mi disposición unos medios infinitos para trazar mi vida, claro que puedo ser visible y reconocido, pero ¿siento que este es realmente mi camino? Mi ruta, mi dirección, mi misión ¿pasa por aquí? Estas preguntas son recientes. Durante generaciones, durante siglos, avanzábamos según las normas y las reglas establecidas por nuestra comunidad, por nuestra cultura, por nuestra educación. El deber nos servía de pauta de conducta.

No se trata de pensar que antes era mejor. Como demuestra Michel Serres, nuestras vidas actuales son mucho más fáciles materialmente, sanitariamente, económicamente. Sin embargo, la felicidad parece escapársenos cada día un poco más, como si hubiéramos perdido ese «buen sentido» que nos permitía no extraviarnos. Somos unos extraviados – afirma Jean d’Ormesson –,<sup>2</sup> unos extraviados a los que han soltado en este vasto mundo, en

este mundo que ya no tiene límites. Todo se puede inventar, todo puede existir; se han abolido el espacio y el tiempo, las distancias son inmateriales, las realidades virtuales sustituyen a la realidad ordinaria, las referencias humanas se han desmoronado y los seres humanos están desatados.

Solo sentir que aquí se está bien, que estoy bien, que todo va bien. En este espacio protegido, puedo existir, respirar, reponer fuerzas y recuperar el discernimiento necesario.

### «Llega a ser quien eres»<sup>3</sup>

Es un mandamiento colosal. Vertiginoso. Hemos adoptado, casi sin saberlo, esta máxima. Casi todos estamos convencidos de ello. Es nuestro reto moderno. Para ayudarnos a cumplir con él, la psicología ha desarrollado mil caras. Una psicología capaz de darnos claves, recetas e instrucciones para la felicidad. Una felicidad que ha quedado reducida a una ecuación que hay que resolver. Unas casillas que hay que marcar. Unos desafíos que hay que afrontar. La felicidad se ha convertido en el Santo Grial y añade a nuestra vida una dosis más de estrés. «Lo tengo todo para ser feliz», confiesan sintiéndose casi culpables muchos pacientes en la consulta, «y a pesar de todo no lo consigo». La culpabilidad por no ser feliz se ha convertido en un motivo de consulta. ¡Es el colmo! Sentirse feliz es evidentemente una noble causa. Es una causa esencial, si se quiere. Pero no nos equivoquemos, no debe tratarse de una búsqueda frenética, sino que se trata de nuestra capacidad para detectar y sentir lo que nos proporciona placer y alegría en las mil pequeñas satisfacciones de la vida cotidiana. Respetar lo que somos, nuestras necesidades, no compararnos, no juzgarnos ni condenarnos, aceptar profundamente las imperfecciones ordinarias que hacen

de nosotros unos seres extraordinarios, compartir, dar, sentirse vinculado... Estos son los retazos de felicidad del *patchwork* de nuestras vidas. Y todos ellos van tejiendo cada día nuestra alegría de vivir.

La trampa de la felicidad exhibida sobre todo en las redes sociales ha creado sufrimientos inéditos. A partir de un simple trastorno de la autoestima, algunas personas, convertidas en adictas a la felicidad de los otros, no pueden apartar la vista de esos señuelos que les hacen darse cuenta, según creen, del desastre de su propia vida. Su trastorno puede adquirir nuevas formas: fobia a los demás, fobia a la vida, vergüenza de vivir, procrastinación patológica... No vivir, antes que vivir una vida miserable que no se puede exponer.

Me impresionan realmente esa «visión borrosa de uno mismo» y esa «necesidad de ser» que se traslucen en cada consulta. En adultos, jóvenes y ancianos. A los niños, la obligación de triunfar también los persigue y a veces les amarga la vida, porque para ellos es en la escuela donde deben triunfar, donde deben estar entre los primeros.

## El ser humano, ese desconocido

Sí, hemos avanzado mucho. Sí, conocemos mejor los arcanos de lo que es nuestro cuerpo y de todas las conexiones ínfimas que, con un equilibrio sublime, nos constituyen. Sí, pero no. No, porque lo esencial a menudo se nos escapa. Muy a menudo. Comprendemos un poco cómo funciona, pero ¿sabemos realmente por qué funciona? Estamos otra vez en el meollo de la búsqueda, no ya de la felicidad, sino de la existencia. ¿Por qué ser? ¿Por qué nosotros? ¿Por qué yo? Y si... Y si yo no existiera... La probabilidad de mi vida es

infinitesimal. La probabilidad de ser el que soy es estadísticamente improbable. Y sin embargo aquí estoy... Me enfrento a mi vida, a la vida, soy. ¿Pero quién soy? Me conmueve descubrir en todas las visitas esta pregunta fundamental. Detrás de los trastornos, las angustias, las dificultades, siempre planea esta pregunta existencial. Un tema fundamental. Vital. De realización. Cómo determinar lo que uno es. Cómo comprender quién es el otro. Cómo reducir un humano, un ser humano, a lo que lo constituye. Biológicamente. Ontológicamente. Históricamente. Somos desconocidos. A nuestros propios ojos y a los ojos de los demás; y también a los ojos de la ciencia. Una ciencia que intenta comprendernos, pero que solo puede cortarnos a trozos y luego reconstruirnos. El ser humano que somos es una entidad espiritual; una alquimia sutil entre lo visible y lo invisible, entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu, entre la carne y el alma. Somos funámbulos que caminan sobre el alambre tendido entre los dos bordes de nuestra existencia, con la esperanza de no caer y de poder avanzar. La psicología debe ser capaz de apoderarse de este tema vital: vivir sin saber el porqué, pero encontrando el cómo.

«Deberías buscar a alguien que te ayude...»

Todos hemos oído o pronunciado esta frase. Casi todos. Y nadie considera necesario preguntar quién es ese alguien misterioso. Aquí se invoca a un psicólogo. O sea: tendrías que ir a ver a un psicólogo. La sentencia ha sido pronunciada. Pero entonces surge inmediatamente la pregunta siguiente: «¿Tú conoces a alguien de confianza?». Para mí, lo emotivo de esta pregunta es la inquietud, el miedo y las expectativas que contiene. Alguien de confianza significa, en definitiva, alguien que nos tranquilizará y nos ayudará; de una forma segura, eficaz. Alguien que realmente

se tomará el tiempo y el interés de escucharnos y de acogernos en todo lo que somos, con lo que podemos decir y lo que se nos escapa; alguien que sabrá captar, a veces entre líneas, nuestras dudas, nuestras preguntas, nuestras necesidades. Nuestras necesidades profundas.

Como el pájaro herido del que alguien se ocupará hasta que pueda volar. No se le dejará de lado, no se le reprochará que se resista a nuestros cuidados, no se le pedirá que espere – porque hace falta tiempo –, no se lo juzgará por haberse caído o por no haber sabido levantarse, no nos contentaremos con buscar en su pasado si su nido era blandito o no, lo primero es enseñarle a volar de nuevo... Mientras esta misión de cuidar no esté acabada, velaremos por él y procuraremos que sane lo más deprisa posible con el objetivo de acortar su sufrimiento y hacer que pueda volar cuanto antes. Este es el buen psicólogo y esta es la psicología que necesitamos.

Se han oído tantas cosas de los psiquiatras, los psicólogos y la psicología, que todavía quedan algunos estigmas, incluso los más ocultos o los más arcaicos: ¿acaso estoy loco? ¿De veras lo necesito? ¿No me estaré metiendo en un engranaje del que no voy a poder salir? ¿Me obligará a tomar medicamentos? ¿Me comprenderá? ¿Tengo que ir a ver a un psiquiatra, a un médico, a un psicólogo, a un terapeuta? ¿Al que le ha ido bien a mi prima, a mi vecina, a mi madre? ¿O a ese del que habla maravillas mi compañero de despacho, que me dice que le ha salvado la vida...?

También hay quien cree que debería irme de vacaciones, cambiar de trabajo y por qué no de marido, o de mujer, o al contrario, irnos los dos de vacaciones sin los niños: «Ya verás, es lo único que funciona...».

Bueno, entonces, ¿qué hago? ¿Voy o no voy? ¿En el fondo, hace falta de verdad que busque ayuda?

¿Y dónde y cómo encontrar al buen psicólogo?

«Cada uno busca a su psicólogo», me dijo un día en la consulta un adolescente...

A pesar de que la psicología está omnipresente, encontrar al psicólogo es a menudo complicado.

«He visto a montones de psicólogos y no me ha servido de nada...» Son muchos los pacientes que van de un psicólogo a otro, de una consulta a otra, buscando una ayuda efectiva y cada vez sufren más. Su trastorno, el que los ha llevado a ir a un psicólogo, sigue ahí, conjugado con un alto coeficiente multiplicador, con esa sensación de no encontrar la ayuda esperada, de no ser un buen paciente, de sentirse abandonado por una profesión que ha dimitido. (Es cierto que algunos dicen que su psicólogo les ha salvado la vida.) Está claro que esta generalización es sin duda abusiva. Está claro que existen psicólogos formidables que le echan ganas al oficio. Claro que de la psiquiatría en ocasiones no se puede decir lo mismo. Aunque...

El sufrimiento de las familias también suele ser enorme. ¿Un hijo con dificultades? ¿Dificultades escolares? Empieza la ronda de los psicólogos: una evaluación, otra evaluación, un especialista, otro diagnóstico, una nueva hipótesis, una nueva recomendación, una enésima consulta que denigra las anteriores, una pista diferente... Y mientras tanto el niño... El niño crece, el niño se hunde en el círculo infernal de las dificultades; como en el efecto dominó, todo se derrumba, el niño pierde pie y sufre. Un niño con problemas escolares siempre es un niño que sufre por no aprobar, por no dar la talla, aunque fanfarronee (sobre todo si fanfarronea). Y los problemas se agravan, cada vez son más difíciles de tratar. Los problemas cristalizan y los remedios, las reeducaciones y otras intervenciones son cada vez más difíciles para conseguir restaurar las plenas capacidades del niño. Los padres, por su parte, están agotados por ese calvario sin balizas, mal coordinado y que, en ocasiones, lo cual ya es la guinda del pastel, los hace responsables del trastorno... La famosa

culpa de las madres, que sigue siendo, por ejemplo, el *leitmotiv* de la psicología oficial francesa de este siglo XXI... Cuando un niño tiene problemas (también si son problemas escolares), es urgente intervenir porque no se tiene una segunda oportunidad de vivir la infancia.

Y, además, el fracaso del hijo provoca en los padres una sensación de incompetencia. «Si no he sido capaz de brindarle a mi hijo la posibilidad de triunfar es que soy un mal padre.» Una ecuación creada por nuestra sociedad, y que es tan dolorosa que los padres con frecuencia se derrumban en la consulta.

## LA PSICOLOGÍA DEBE ESTAR EN MOVIMIENTO, COMO LA VIDA

### Hay que salir de la dominación del psicoanálisis

El psicoanálisis fue una intuición genial. La idea de que nuestro inconsciente albergaba una serie de engranajes, mecanismos y programaciones infantiles que regían nuestras vidas abrió la vía a la psicología contemporánea. Absolutamente. Freud, ese primer gurú de los tiempos modernos, elaboró su ciencia en un contexto cultural determinado, en una época, en la Viena puritana del siglo XIX, donde no se podía confesar nada de la propia intimidad, puesto que eso era algo necesariamente vergonzoso. Entonces Freud construyó paso a paso lo que él mismo denominó «una ficción del aparato psíquico» donde la sexualidad, que él llama la libido, ocupa casi todo el escenario. El deseo, las pulsiones y la castración se convierten en complejos. Sus nombres, sacados de la mitología griega, nos resultan hoy muy familiares. Edipo y Narciso no han podido escapársenos, con todos sus trastornos, reinando en los meandros de nuestra psique, poblada por traumas

sexuales ocultos y fases libidinales mal resueltas. La represión nos ha permitido olvidarlo, pero en nuestras vidas cotidianas nuestro pasado resurge, sin nosotros saberlo, a través de lapsus o sufrimientos profundos. El psicoanálisis nos ha convencido de que todo se decide en el pasado y de que la exploración arqueológica de nuestros primeros años podría liberarnos, mediante las palabras, mediante el verbo, de esas trampas sepultadas en lo más profundo de nuestra infancia.

El psicoanálisis se impuso como el modelo dominante e impregnó a generaciones de psiquiatras y de pacientes. Principalmente en Francia, pero también en Argentina y en otros muchos países, el psicoanálisis sigue siendo hoy día la disciplina que más se enseña en las universidades.

## Dibújame un psiquiatra

Cerremos los ojos. En nuestra representación, un psiquiatra, un poco viejo, a menudo con barba – la imagen de papá Freud nunca anda muy lejos –, invita al paciente a tumbarse en un diván de terciopelo raído y se sitúa detrás de él en una actitud de «neutralidad benevolente» para favorecer la libre asociación de ideas. El despacho es tranquilo y la luz entra tamizada por pesadas cortinas, de terciopelo a ser posible... Sesiones enteras pueden transcurrir en silencio. El tiempo no cuenta. El trabajo psíquico tiene su propia temporalidad...

Tenemos estas imágenes grabadas en la mente; nuestro imaginario las ha superpuesto y asociado a toda la psicología.

De hecho, cuando se habla de un psicólogo, ¿alguien se imagina una mujer joven y cariñosa recibiendo al paciente con una sonrisa o un hombre bondadoso que nos pone afectuosamente la mano en el hombro para decirnos: «Estoy aquí, voy a ayudarte, no

te preocupes»? ¿Alguien imagina un psicólogo que nos pregunta, nos ayuda a responder nuestros interrogantes, se sorprende con nosotros de ciertos acontecimientos y nos pregunta por la realidad de nuestras vidas? ¿Un psicólogo que confiesa que no siempre lo comprende todo, pero que buscará incansablemente la forma de poder ayudarnos? ¿Alguien se imagina, en definitiva, un psicólogo que acepta honradamente que la persona que tiene delante siempre es más importante que su teoría y más sofisticada que lo que él podrá captar de su humanidad tan compleja? Un psicólogo que incorpora, como una evidencia, que somos mucho más que lo que podemos mostrar, que nuestro territorio interior es muchísimo más vasto que lo que podemos conocer. Un psicólogo, simplemente humano.

«¿Y qué opina de esto tu psiquiatra?»

¿Quién no se ha hecho esta pregunta? El mutismo como regla y la neutralidad como consigna han transformado esos momentos en que tanto se necesita el calor y la presencia del otro en unos encuentros a menudo glaciales. Recordemos de paso que no fue Freud quien instauró estas reglas: él hablaba mucho con sus pacientes, algunos de los cuales además eran amigos y familiares...

La pregunta «¿Y qué opina de esto tu psiquiatra?» también nos lleva a la curiosa constatación de que está muy bien visto tener SU PROPIO psiquiatra; sobre todo en los ambientes artísticos, culturales, intelectuales. Woody Allen lo ha popularizado y el diván se ha impuesto como *the place to be*. Es realmente asombroso ver cómo han glorificado el psicoanálisis precisamente aquellos que siguen sin estar bien, pero que se vanaglorian – como si de una hazaña se tratase – de haber pasado años, muchos años, tendidos en el fa-

moso diván, que incluso ha llegado a la tele para confirmarnos que realmente es un paso obligado.

## Cuando el psicoanálisis se cuele en la psicología de estar por casa

Todo el mundo emplea el vocabulario y los conceptos del psicoanálisis olvidando sus orígenes. ¡Denominaciones de origen no protegidas! Se oye con frecuencia hablar de las neurosis que todos padecemos. Se habla de una personalidad muy narcisista. Se dice de una mujer que es una histérica. «Es un psicópata», dicen a menudo los adolescentes. Evitamos al perverso manipulador, y más si se envuelve en el atuendo del perverso narcisista del que creemos saberlo todo. Confesaremos tener pulsiones más o menos destructivas...<sup>4</sup> El psicoanálisis ha impregnado toda nuestra vida. Lo empleamos para todo. Lo invocamos siempre que hablamos de psicología. En Francia, por ejemplo, el psicoanálisis forma parte de la cultura nacional. Normalmente no somos conscientes de ello, pero es urgente repensar la psicología fuera de los códigos, del vocabulario, de los trastornos y de las prácticas de esa psicología del pasado.

## Un pensamiento curioso y perspicaz que se ha convertido en un dogma petrificado

Siguiendo a Freud, el psicoanálisis se desarrolló considerablemente. Fueron muchos los que se acercaron a la cabecera de aquel pensamiento y propusieron elaboraciones, teorizaciones y conceptualizaciones varias para construir aquel imponente edificio. El pensamiento inicial era muy prometedor, pero la teorización por

parte de los que lo erigieron en sistema lo transformó en dogma. El psicoanálisis se convirtió en la guarida del pensamiento psicológico. Un puro pensamiento, seguro de sí mismo. Por qué no... ¿Pero el psicoanálisis no es algo obsoleto, vistas las necesidades y las demandas actuales? ¿Podemos seguir evocando e invocando unas teorías jamás validadas para ayudarnos a vivir nuestras vidas hoy día tan complejas, para aliviarnos de unos trastornos que ya no son las patologías descritas por las teorías psicoanalíticas, sino que pertenecen a un enfoque multidimensional, en la encrucijada de numerosas disciplinas que se ocupan de la vida?

Sí, hablar es útil cuando nos escuchan de verdad; sí, puede ser liberador descubrir nuestras heridas secretas. ¿Pero es suficiente para sustraernos de nuestros dolores, de nuestros miedos, de nuestra sensación de soledad, de aislamiento, de nuestra urgencia de vivir? Lo que nos urge es sentirnos bien, ser capaces de decidir, de alcanzar nuestro destino. Y cuando el trastorno está ahí, cuando la patología del espíritu nos incapacita, cuando la enfermedad obstruye nuestro camino, el modelo psicoanalítico es inoperante. Lo sabemos. Necesitamos de unos cuidados que hayan demostrado su eficacia, que nos alivien y que vuelvan a abrirnos las ventanas que dan a la vida. A nuestra vida.

El psicoanálisis abrió un camino, pero podemos y debemos deshacernos de sus límites de pensamiento tomando de él la idea de una psicología que debe seguir siendo significativa. Una psicología de las profundidades; de las profundidades del alma.

## ¡A toda máquina!

Las ciencias, y en particular las neurociencias, han experimentado avances espectaculares y a veces asombrosos en los últimos tiempos, y han abierto pistas muy prometedoras para comprender lo

que ocurre dentro de esa famosa caja negra que dirige nuestras vidas.

Hoy disponemos de los medios para comprender un poco mejor que ayer y sin duda menos que mañana los arcanos de nuestra psique, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestros comportamientos. Y el inconsciente empieza a revelarnos sus secretos, los que la ciencia ha validado. Debemos avanzar. Integrar. Proyectarnos. No podemos quedarnos anclados en el pensamiento único, y debemos comprender que el movimiento es la única posibilidad de hacer que evolucionen las ideas y las mentalidades. Debemos asimilar las teorías que nos ofrecen las corrientes de la psicología del siglo pasado y acoger con los brazos abiertos las que ya asoman en nuestro siglo. André Malraux lo intuyó, y la evolución actual de la psicología parece darle la razón: «El siglo XXI será espiritual o no será».<sup>5</sup> La idea no es religiosa, seguro que no, pero introduce esa alquimia humana en la que el todo es indisoluble de las partes. Un todo que trasciende el cuerpo, el corazón y el cerebro; un todo que nos sobrepasa; un todo que no puede hacer abstracción de nada ni de ninguna de las parcelas que nos componen. Todo es nosotros. Nosotros somos todo. La dimensión sagrada del todo.

Cuando necesitamos que nos ayuden, cuando nos hacemos preguntas sobre nosotros mismos, cuando buscamos que nos iluminen el camino, cuando tenemos que tomar una decisión, cuando el sufrimiento nos encoge el corazón, cuando las preguntas nos abruman, cuando nuestro cuerpo sufre, cuando nuestra cabeza está a punto de estallar... la psicología debe ser esa gran dama, un poco solemne, siempre bondadosa, con los brazos abiertos y la inteligencia al acecho. Y ha de ser una psicología que abarque todo lo que pueda integrar para comprender, aliviar y hacer avanzar.

## Las corrientes psicológicas han levantado olas

Otros enfoques, otras comprensiones han venido a enriquecer nuestro paisaje psicológico; se han conceptualizado muchas terapias. Algunas se han desarrollado considerablemente: la Gestalt, la terapia humanista y existencial, la terapia sistémica, la hipnosis... Otras se han impuesto, las mejor validadas, como las terapias comportamentales y cognitivas, y se han convertido en las terapias más populares, aunque su supremacía reina sobre todo en los países anglosajones, donde el psicoanálisis se considera únicamente un paso fecundo en la historia de las ideas.

Estas nuevas corrientes de la psicología, nacidas a mediados del siglo pasado, se apoyaron primero en las observaciones del comportamiento. Recordemos a Pavlov y su perro, que es el antecesor de lo que luego se teorizará como «condicionamiento operante», con la idea, que durante mucho tiempo ocupará el lugar central de las corrientes de la terapia primero comportamental y luego cognitiva, de que se puede modificar un pensamiento, una emoción y un comportamiento detectando y analizando los esquemas disfuncionales que tenemos grabados desde hace tiempo. El trío americano Skinner, Beck y Ellis<sup>6</sup> fue el precursor de un enfoque psicológico más pragmático, y ellos fueron los primeros en abrir una brecha para cambiar nuestra mirada y nuestras prácticas psicológicas.

Desde hace unos veinte años, las psicologías de la tercera ola, después de la corriente conductista y posteriormente cognitivista, mantienen algunas certezas y proponen surfear sobre nuestras emociones y nuestros pensamientos más que intentar modificarlos. Es la psicología de la aceptación: vivo con lo que soy, pero puedo observarlo, dejar de ser el juguete de mi guirigay mental, de mis emociones, y recobrar un espacio de libertad. Tomo concien-

cia de lo que me anima y puedo identificarme con los valores que me son propios. ¿La clave? Vivir el instante presente.

Paro de leer. Puedo cerrar los ojos un instante y enfocar mi atención a todo lo que pasa dentro de mí. Como si observara mi meteorología interior. ¿Qué pasa dentro de mí en este momento? ¿Cuál es el estado de mis pensamientos, de mis emociones, de mis sensaciones corporales? Aquí, ahora.

¡Esta famosa meditación de la conciencia plena nos ayuda a ser conscientes de lo que se está tramando en nuestro inconsciente! No para analizarlo, no para cambiarlo, no para luchar contra lo que no nos conviene, no para vagabundear en una ensoñación solitaria, sino para estar más comprometidos con nuestra vida, más abiertos, más presentes; para recuperar nuestro verdadero yo, nuestras necesidades íntimas, nuestras búsquedas de sentido y apropiarnos así de nuestra vida y no pasar de largo de nosotros mismos como autómatas autoprogramados. La meditación es una forma de liberarse. Sin duda eso explica por qué se ha hecho tan popular. Encontrarse, reencontrarse, aprender a amarse, abrirse a uno mismo para abrirse mejor a los demás y sentir que todos formamos parte de un gran todo que nos sobrepasa y nos reúne. En el fondo, en el fondo de nosotros, en el secreto de nosotros mismos, todos tenemos la misma historia: la historia de la vida. Todo lo demás es el embalaje colectivo e individual en el que nos enredamos y que a veces nos asfixia. Eso es todo. Y es mucho. Esta tercera ola – fuerte, dinámica, enérgica – ha originado unas formas de terapia más vivas y comprometidas (como la ACT, terapia de aceptación y compromiso).

Creo que estamos en el inicio de un nuevo camino y que la psicología debe estar atenta para apropiarse de la fuerza que estas prácticas pueden aportar como un ingrediente decisivo de cual-

quier forma de terapia. La meditación, esta forma de meditación, viva y laica, si bien no es una terapia en sí misma, sí contiene un poder que la psicología no debe desdeñar, porque es un poder que permite recuperar la esencia de uno mismo y que nos abre las puertas de nuestra libertad. Es un poder que es íntimamente nuestro. Es nuestro poder vital.

## HAY QUE ACABAR CON LAS RENCILLAS Y LAS CAPILLITAS

### Cuando la cultura judeocristiana aún asoma la nariz

Para mí, una capilla es una pequeña construcción románica, sobria y esencial. Un campanario que se eleva hacia el cielo, una campana de bronce. Y a su alrededor, el campo. Tal vez unas ovejas pastando, apaciblemente. Una capilla es un remanso de paz, el indicio de una pausa, el lugar donde la fe puede elevarse hasta lo más alto de los cielos. Es un lugar preservado, un lugar sagrado, un lugar de respeto, de comunión y de amor.

Pero las capillitas en el mundo de los psicólogos designan más bien búnkeres, lugares fortificados, sin aberturas hacia el exterior y sin posibilidad alguna de entrar si no se posee el santo y seña. En ocasiones, uno puede ser objeto de desprecio si trata de aproximarse: «No, tú no. Tú no eres digno de entrar; no has sido ungido». En la capillita de al lado, porque las facciones son cada vez más numerosas, reina el mismo ambiente de exclusividad, de rechazo, de club cerrado. Algunas, como ocurre en todas las religiones, son más acogedoras, más generosas, más abiertas. A veces también buscan feligreses. Este tipo de enfrentamiento es indigno de la psicología.

## Abramos de par en par las puertas a la humanidad

Este ostracismo me parece contrario al espíritu de nuestro oficio, de nuestra misión. Ninguna teoría, ningún enfoque, ninguna práctica clínica o terapéutica puede excluir a las demás y proclamar su superioridad o exclusividad. No cuando se habla de seres humanos que sufren. A todos debe movilizarlos un interés superior, y no debemos imponer al adulto o al niño un desfile de teorías, de hipótesis y de diagnósticos que se dediquen más a denigrar opiniones y profesionales anteriores que a perseguir el objetivo supremo: prevenir, ayudar, aliviar, cuidar.

¿Cómo es posible aceptar que los psicólogos no vean más allá de la defensa de su comunidad o, peor aún, de la capillita a la que pertenecen?

Entre tanto, el paciente asiste desamparado e impotente a ese desfile insensato y desordenado de los convocados a su cabecera. No están de acuerdo, no se hablan... ¿Y yo, y yo, y yo?

## ¡Los padres fuera!

Otra aberración. Los padres, noticia de impacto, son... ¡los padres! Por lo tanto, son los primeros afectados por el sufrimiento de su hijo y también los que mejor pueden establecer las relaciones para reconstruir los distintos episodios de la historia de su desarrollo, de su vida, de sus dificultades. Pero, por extraño que parezca, en este planeta de los psicólogos se les pide que sobre todo no crucen el umbral de la consulta. Los padres se consideran sospechosos. Son subjetivos, ¡necesariamente! Expresarán su preocupación, ¡naturalmente! «Es una relación entre su hijo y yo. — Sí, claro, pero si le cuento dos o tres cosas que han pasado, lo que han dicho otros

profesionales, lo que aconteció justo antes, tal vez podría facilitar las cosas, ¿no cree? – Es mejor que todo quede entre su hijo y yo.» La negativa por respuesta. ¿Quién es la víctima? El niño. ¡Aunque creamos que ya es mayor! ¿El culpable? El profesional que, con un pretexto incomprensible, está convencido de que solo puede trabajar aislado de la realidad. ¿O acaso es indiferencia a la inquietud legítima de los padres? ¿O es que no se atreve a confesar su propia sensación de incompetencia? ¿O acaso está convencido de tener razón frente a otras opiniones profesionales? ¿Es aceptable? ¿Es razonable?

Este tipo de posicionamiento me parece violento y poco respetuoso tanto hacia los padres como hacia el niño, y sobre todo hacia nuestra profesión.

## ¿Pero dónde anida la inteligencia colectiva?

Es muy fácil comprender y llegar a la conclusión de que la complejidad del ser humano y sus problemáticas es tan grande y las vías de curación a veces tan difíciles de desentrañar, que la inteligencia colaborativa debe imponerse. Todos y cada uno de nosotros estamos al servicio del paciente, de su sufrimiento, de sus dificultades, y de nuestro compromiso para ayudarlo.

La comunicación entre profesionales y su colaboración efectiva en torno al paciente deben ser la regla absoluta, insoslayable e imperativa para que se produzca una convergencia desde el punto de vista de la perspectiva terapéutica, que se construye, sea la que sea, conjuntamente.

Cuando en todos los campos se propugnan y se generalizan las virtudes de la transversalidad y de la cooperación, cuando se constatan los beneficios de la transdisciplinariedad, ¿cómo puede ser

que en una de las disciplinas científicas, humanamente científicas, más complejas que existen se rechace ese principio?

Si las nociones de equipo terapéutico, de transmisión, de colaboración, de apoyo, de trabajo coordinado – inteligentemente coordinado –, tienen sentido, es precisamente en la psicología donde la inteligencia colectiva debería ser unánimemente aceptada, por el bien de todos.

## LA PSICOLOGÍA TIENE UNAS OBLIGACIONES DE EFICACIA QUE YA NO PUEDE IGNORAR

### Ha llegado el tiempo de la vida

La psicología no puede ignorar el tiempo al que pertenece. No existe un tiempo de la realidad psíquica desconectado del tiempo de la vida. No se puede ni se debe fingir que no se tiene en cuenta lo que ocurre fuera de la consulta. Ya no valen excusas falaces de una temporalidad psíquica que tiene prioridad sobre la realidad del tiempo que transcurre. Esa era una idea romántica de Freud, interesante en su época, para hablar del «trabajo psíquico» que se consideraba necesario y que tenía sus propias reglas espaciotemporales.

Pero ha llegado el hoy y sus imperativos, sus nuevas reglas y su nuevo entorno.

No se puede obviar el tiempo de ese espacio programado, breve, entre el nacimiento y la muerte; el teatro de nuestras vidas, donde se representa nuestra historia y nosotros somos los actores. En psicología, no podemos ignorar los imperativos, los plazos, lo que está en juego en la vida real – la de nuestro paciente –, ni tampoco minimizar el sufrimiento, ni desdeñar el hándicap pro-

vocado por las dificultades, ni dar muestras de indiferencia respecto a la imperiosa necesidad del paciente de encontrarse mejor, de encontrarse bien.

## Y mientras tanto...

Mientras tanto la psicología todavía finge. Finge considerar que su ciencia no puede basarlo todo en resultados, pruebas y validaciones. Finge creer y hacer creer que lo importante es el trabajo, el trabajo psíquico, se entiende. Y que este requerirá tiempo. Pero ¿cuánto tiempo?

«Vamos avanzando», oyen a menudo los padres que, legítimamente, le preguntan al psicólogo cómo va el tratamiento de su hijo. Ya han pasado tres años, el niño empezó la terapia a los siete años, cuando estaba en primaria y pronto empezará la secundaria. Vamos avanzando, ¿pero hacia qué, para ir a dónde, para llegar cuándo? «No se trata de eso», responde la psicología.

La psicología forma parte de las ciencias humanas. Una ciencia, aunque se denomine «humana», y justamente porque es humana, con aplicaciones absolutamente humanas, no debería alejarse nunca de la idea de los resultados. Pero la psicología aún pretende mantenerse a distancia de una noción clave: la evaluación. Nada justifica que una disciplina como la psicología no se dedique más a estudiar los resultados que obtiene con los pacientes; esto es, su eficacia. Todo el mundo debe saber lo que la psicología concretamente puede aportarle. Todo el mundo debe comprender lo que va a pasar y cuáles son las intenciones, los objetivos y las mejoras que puede esperar.

## La aldea gala del psicoanálisis o la excepción francesa

A nadie se le habrá escapado que el psicoanálisis resiste con uñas y dientes al invasor y que hay dos bandos claramente delimitados en el paisaje terapéutico francés entre los psicoanalistas, en el sentido amplio –ya que ellos mismos no forman una comunidad muy cohesionada–, y los partidarios de una psicología más científica, más pragmática, basada en los avances de la investigación y los estudios científicos.

En ocasiones, las batallas entre los dos bandos son feroces porque, pese al dominio en cifras y la publicación exponencial de estudios que validan tal o cual tratamiento, la pequeña aldea del psicoanálisis defiende encarnizadamente su poción mágica. ¿Mágica? Sí, lo dicen, pero se niegan a que se compruebe. ¿Cuantificar los efectos de la cura analítica? ¡Qué horror! ¡Ni pensarlo! ¡Iría en contra de su propia esencia! La nobleza del psicoanálisis, que –recordémoslo– no es la de la psicología, rechaza esa intrusión en su guarida.

## Volver al curso de la propia vida

Salir del psicoanálisis al cabo de veinte años puede asemejarse al prisionero que abre las puertas de la penitenciaría que se cerraron tras él en una época remota de su vida.

Decirse a uno mismo «me encuentro mejor» (¡en el mejor de los casos!) tras veinte años de psicoanálisis equivale a considerar que el tiempo, el verdadero, no ha transcurrido. Con el tiempo todo pasa, todo se va... Y es probable que los miedos que teníamos en un momento de nuestras vidas se hayan transformado a lo largo del recorrido... Hemos cambiado, hemos evolucionado y

envejecido tras dos décadas de vida. Con psicoanálisis o sin él. Y hemos cambiado y evolucionado necesariamente. Hemos comprendido, aprendido, integrado muchas otras cosas. El tiempo no se ha detenido a la puerta de la silenciosa consulta... *Last but not least*, también el mundo ha cambiado. Las chaquetas con hombreras de los años 1990 no te ayudarán a reintegrarte con fluidez, tu Nokia modelo 100 podrá seguir haciendo llamadas, pero si no tienes conexión te habrás quedado rezagado, porque todo el mundo estará al corriente de las últimas novedades, desde las más triviales a las más catastróficas antes de que hayan empezado a dar el telediario de las ocho, porque las redes han difundido en milisegundos los sonidos y las imágenes que todo el mundo habrá visto ya ...

Cuidado con encerrar al paciente en un tiempo inmovilizado que lo desconecta de la realidad y de su necesidad de vivir. De vivir ahora; no más tarde, no después. Es peligroso sacar al paciente de su contexto y de su día a día e inmovilizarlo en un tiempo psíquico que no puede existir sin conexión con la realidad, sin imbricarse con el movimiento de la vida que transcurre y también se transforma, incluso en el interior de nuestras células.

No puedo evitar pensar en ese juego virtual llamado Second Life, en el que el jugador lleva una vida paralela y en el que se habla de *real life* para referirse a la vida verdadera, la nuestra. Pero como bien saben muchos, y en especial los padres de los adolescentes pegados a las pantallas, la vida fuera de la realidad parece a veces más apasionante que la vida real cotidiana. Y, además, en esta vida virtual uno se convierte en protagonista. ¿Un poco como en el psicoanálisis?

## Cuando por fin la evaluación es posible

Frente a las resistencias que presenta el psicoanálisis – la expresión no puede ser más adecuada –, son muchos los enfoques terapéuticos entre los considerados «oficiales» que se han prestado a una evaluación. Se han validado protocolos, se han determinado criterios de inclusión, se han clasificado síntomas y se ha llegado a conclusiones. Hoy sabemos, por ejemplo, que la terapia comportamental y cognitiva (TCC) tiene una eficacia demostrada para tratar las depresiones y las fobias. Que la terapia por movimientos oculares (EMDR) es la que permite tratar mejor a los pacientes que padecen un trauma identificado. También se sabe que asociar TCC y tratamiento farmacológico es la mejor manera de tratar los trastornos de la atención con o sin hiperactividad (TDA/H), y que no basta con el medicamento solo, ni tampoco solo la terapia. En todos estos casos, los estudios lo confirman. El tema del autismo es el que más enfrenta a los partidarios del todo biológico con los del todo psicodinámico, pero ¿es realmente el autismo una enfermedad que hay que curar o es una organización singular de la personalidad que hay que acompañar para dar al afectado por ese trastorno las máximas oportunidades de adaptarse y vivir de la mejor manera posible en nuestra complicada sociedad?

No voy a enumerar todo lo que se ha propuesto para intentar poner algo de sentido común en un campo tan amplio. Lo positivo es que las investigaciones se multiplican. Sin embargo, hay que ser prudente y no olvidar nunca que el mapa no es el territorio y que, aunque el síntoma haya mejorado, no conviene abandonar otros aspectos de la personalidad que podrían haberse visto afectados. Hay que integrar siempre el conjunto de lo que es la persona, lo que vive en su interior, en todos sus recovecos, y lo que vive en el exterior, en todos los aspectos de su vida. El trastorno es un elemento del conjunto, y el propósito de la terapia es relanzar la vida, toda la vida. El «todo» humano.

El desafío del tratamiento psicológico es un desafío importantísimo de salud pública: en 2020 los trastornos psíquicos serán la segunda causa mundial de discapacidad...<sup>7</sup>

## Ser realmente eficaz

Si todos los profesionales de la psicología pudieran darse la mano, mirarse a los ojos y cuestionarse unos a otros, ¡sería una verdadera revolución!

Si, en vez de defender los cotos privados con uñas y dientes, se construyeran puentes entre un enfoque y otro, entre la clínica y la investigación, entre la medicina y el alma, entre las inteligencias de unos y el pragmatismo de otros, entre las neurociencias y la ciencia de la conciencia, entre lo cognitivo y lo afectivo, los pacientes saldrían ganando y la profesión se beneficiaría de ello.

Observar, analizar, validar lo que va bien, a quién y por qué. Lo que funciona con tal enfoque. Olvidar teorías y prácticas que no muestran ninguna eficacia. Imbricar, asociar y combinar con las que han demostrado ser útiles. Comprender lo que funciona y cómo generalizarlo.

Demos a cada uno una pauta clara de qué técnicas hacen qué y por qué. Admitamos que el fracaso no debe imputarse al paciente, sino que somos nosotros los responsables, y esa responsabilidad es inmensa frente al sufrimiento humano, que actualmente ya es tentacular y está en constante aumento. Somos nosotros los que debemos «encargarnos» en el sentido etimológico de la palabra de aliviar el peso, de llevar ese fardo que obstaculiza la vida del paciente, de librarlo de esa carga con todas nuestras fuerzas, con todas nuestras competencias, lo mejor que podamos. Es un tema de salud pública al que no podemos sustraernos.

¿Ir a ver a un psicólogo? Basta esta frase para suscitar inquietud, pues uno no sabe nunca a quién dirigirse y nunca se sabe la utilidad que puede tener. «¿Servirá para algo?», es la pregunta. Y a veces después surge cierta culpabilidad: «¿Por qué no lo he logrado?».