

## A. ¿CUÁL ES EL VALOR DE LA NORMALIDAD?

1. No todo lo normal es moralmente bueno, ni a la inversa. Para resolver esta cuestión tendríamos que saber *qué es bueno y qué es malo moralmente*.

Pero otra parte, y junto a la anterior, está la *normalidad o anormalidad estadística*.

Así las cosas, la lógica binaria más elemental nos ofrece cuatro posibilidades en lo que se refiere a *la relación entre la normalidad/anormalidad moral y la normalidad/anormalidad social*: a) que lo bueno moralmente sea normal sociológicamente b) que lo bueno moralmente sea anormal sociológicamente, c) que lo malo moralmente sea normal sociológicamente, d) que lo malo moralmente sea anormal sociológicamente. Estas cuatro posibilidades ponen de relieve la diferencia que existe entre *normalidad o anormalidad axiológica y normalidad o anormalidad estadística*.

2. Cuando la población discrepa en sus valores, creencias y conductas, hay que dar buenas razones para justificar las propias preferencias; si *a* defiende lo que *b* impugna, o a la inversa, se hace preciso dialogar sobre ello.

Pero no faltan quienes afirman no necesitar diálogos, pues se han instalado en la convicción de que ellos son seres normales, seanlo o no, sin saber por qué lo son o no, como aquel portugués de la fábula que hablaba portugués, pero no sabía que lo hablaba.

A veces esta actitud se empeña, y entonces algunos a los que denominamos humanos, aunque no lo practiquen, defienden sus posiciones a capa y espada con comportamientos nada razonables tales como amenazas, coacciones, golpes e incluso derramamientos de sangre. Fracasada cualquier aspiración universalista razonable, durante la vigencia de la ley del garrotazo, éste se instauraría como sistema de convivencia.

Otros muchos llevan su argumentación más lejos, y discurren así: Yo soy un hombre normal en mi entorno, luego mi conducta axiológica es razonable, justa y buena. Y, si tal es así, entonces lo diferente a lo mío es deficiente, extraño, bárbaro

sencillamente porque no es mi normalidad, y en consecuencia no es correcto, típico silogismo del ciudadano yanqui. La única norma con pretensiones de validez universal es que lo bueno para la General Motors es bueno para la humanidad, cuyo último fundamento axiológico son las barras y las estrellas de EEUU, es decir, yo mismo.

Casi siempre, tales convicciones se acidifican con vuelos cada vez más totalitarios. En efecto, si lo normal es lo mayoritario y lo debitorio, y los chinos somos mil quinientos millones pero los americanos sólo trescientos, los chinos llevamos cinco veces más razón que los americanos, así que pobres de los habitantes de Canalejas del Arroyo, cuya rareza y anomía quedan irrefutablemente probadas por su escasez numérica. Semejante *sociologismo* reduce la cantidad a la cualidad, y la cualidad a la nada. Si todos los chinos comen animales exóticos peligrosos para la salud, los chinos, modelos de humanidad por su condición de más numerosos, no han introducido el coronavirus en el mundo, sino los de Canalejas del Arroyo, o los judíos, que están más a tiro. Por lo mismo, pero en sentido contrario, mil quinientos millones de chinos comiendo caca de murciélago es una buena noticia, viral no sólo por su bondad periodística, sino también por la fuerza moral de su virtud (*vir*). Así que los chinos nunca se equivocan, y la culpa de las pandemias la tienen los demás. A partir de tales presupuestos el mal gusto mayoritario queda estatuido como el gusto más exquisito.

Esto se metamorfosea cada día especialmente entre las conductas de los tramposos, que son mayoría social. Yo, tramposo, padezco mi mascarilla como si se tratase de un bozal, pero yo no soy un perro, luego yo no me debo sentir obligado a portar mascarilla. ¿Y si contagio a los demás? Poco se pierde cuando el perdedor contagiado es un perro. O también: yo maté a muchos, pero no me lo diga tan golpeado, porque esa ilocución atenta contra los derechos humanos universales en mi persona, conforme al *Gemeinspruch* kantiano. En definitiva, el tribunal de la razón soy yo, sin que nadie pueda juzgarme, he nacido inmune a la responsabilidad, tan regia es mi sangre.

3. Si del resbaloso terreno de la sociología pasamos al de la psicología, a una mente negada para la simpatía emocional le falta, como dijera el filósofo chulapo, Ortega, el rudimento del tercer párpado moral. A este psico/sociópata nada le turba, y si le apuras te dirá que *la normalidad está en los genes*, como demuestra la socio-biología “científica”, en la cual no cabe bien ni mal, ni libertad, ni persona. El mejor camino hacia el futuro es el de las hormigas y el de las procesionarias, sigámoslo.

Otros, de corte más psicoanalítico, encuentran en la rebeldía frente al padre el origen de toda anomalía y de todo disformismo moral y social. Todo lo femenino deviene, en el horizonte de la mecánica del reemplazo, fuente de moral y norma de conducta social.

Desnormativizada así la cultura “patriarcal”, quien impone las normas es una moralidad femenil que resulta ser, sin embargo, *moralidad sin sujeto*, vale decir, el *sujeto-calle*, porque la mujer es dueña de la calle: del patriarcado al matriarcado no hay más que un paso. Por eso mismo, y como derivación suya, el sujeto del gozo es la calle, está en los restaurantes, en las playas, en los gimnasios, en los grandes almacenes, en la moda, en sacar a pasear al perrito, en los botellones, en las manadas sin dioses Manes, en el juicio del gusto y no en el de la razón pura ni en el de la razón moral.

Y, cuando la calle no es suficiente argumento, arrecian las patologías de la subjetividad: las crisis de pánico, la angustia, el miedo a la muerte, la pérdida de horizontes de sentido y de asombro ante lo que nos funda y sobrepasa, la paranoia social de quienes se sienten perjudicados por todo, porque todo es tan maligno para ellos como Mister Covid, todo lo cual resulta un excelente caldo de cultivo para las neurosis endógenas precisamente por fallar la vida interior, esa ilustre desconocida sobre todo por la así llamada meditación trascendental manipulada por gurús de plástico dueños de las llaves del hedonismo barato. Pero, como los consumidores de esta beatitud son muchos, resulta problemático dialogar.

Ahora bien, la gente que no sabe nada de sí misma y busca el yo no solamente en el consumo de yoidad, sino también y por lo mismo en el *consumo de tuidad*, tampoco logra superar lo que

llama *la crisis*, pues en realidad es *su propia crisis*: diagnóstico iatrogénico que introduce la enfermedad con la medicina supuestamente sanadora. Una vez me confesó un connotadísimo catedrático de filosofía que llegó a marcar tendencia pese a ser un petimetre, que él era *Menschenfresser*, devorador de hombres. La sociedad no está preparada para ninguna identidad narrativa vívida, personalista y comunitaria, de ahí la exaltación de la respiración biorrítmica, aunque es cosa bien sabida que quien no piensa bien respira con dificultad, pues se le atraviesan las ideas carentes de un *nosotros respiratorio*.

Esto explica también por qué las personas que comen juntas lo hacen pegadas al repletivo teléfono móvil que hace llamadas a terceros implorando “sácame de aquí, que me estoy aburriendo en esta cena”, mismo SOS que se repetirá cuando la cena con los nuevos comensales aburra. Esto sirve también para explicar el tedio ritual de las iglesias, la banalidad de las escuelas, la insignificancia normativa de las familias, la gracia barata, todo ello sacrificado en el Altar Electrónico de una sociedad que muere por estar comunicada sin tener nada o apenas nada que decir. Es el círculo del eterno retorno de lo idéntico.

En estas circunstancias de pérdida de masa antropológica, en esta crisis permanente de identidad personal, resulta casi imposible enseñar a ser persona comunicada con los demás y consigo mismo, algo que vengo diciendo desde el año 1980 en *Contra Prometeo*, intencionadamente subtulado *Una contraposición entre ética autocéntrica y ética de la gratuidad*<sup>1</sup>. Hoy el nuevo vaciamiento antropológico no es prometeico, vale decir, luchador en pos de algún cielo nuevo, una tierra nueva y una nueva humanidad, sino el fuego fatuo del cementerio de muertos bien relleno cantado por Espronceda, en donde resulta indeseable para los propios muertos cualquier voluntad de resurrección.

---

1 En ese libro dividía yo la historia de la humanidad en teocéntrica, teo/antropocéntrica, antropo/teocéntrica, antropocéntrica, y post/ántropo-teocéntrica. Más de cuarenta años después aquel esquema básico permanece intacto, pero con un añadido degenerativo: la exaltación del post/ántropo hombre de silicio, del cual me he hecho eco en ulteriores publicaciones. Me fastidia la lucidez de estos análisis, aunque sean míos, por eso pueden creerme que hubiera deseado equivocarme de plano.

4. Finamente, en pleno caos político-social, el Estado, ni siquiera haciendo de la ley espada y de la espada ley tras las huellas de Robespierre, logra exentarse, razón por la cual demasiados politeísmos con cabecillas burocráticos dejan pequeña la crítica de Proudhon al Estado. El poder, resignificando el lema de Luis XIV, proclama: *lo normal y lo moral soy yo*, el rey sol, y fuera de mi hora solar toda hora es a deshora. Este uso abolicionista de los husos horarios objetivos –donde cada uno de los veinticuatro partidos políticos en que se divide el Parlamento, sin el meridiano popular, es incapaz de hacer regir por convención el mismo horario- define a las monarquías bananeras. Incluso después de haber dado la vuelta al mundo y cursado en Oxford un máster de antropología, y peor aún cuando ha sido objeto de compraventa, el monarca maduro se da un baño de masas con el caldo de la olla en que ha metido a los disidentes horariamente, pues cualquier pretensión normativa de éstos le parece anómica y anantrópica. Y entonces el precio de la sangre de los mártires está barato, dame dos. El Estado es caníbal, pero a lomos de sus elefantes se cree Anibal.

Miméticamente, también los habitantes de esas monarcópolis a veces nos comportamos como sociópatas sin sentimientos ni escrúpulos, pues defendemos a como dé lugar que la verdad que no está con nosotros está contra nosotros.

5. Nos falta por determinar *cómo es esa nueva normalidad a la que aspiramos*. Si no se trata exclusivamente de algo meramente sociológico, ni psicológico, ni biológico, ¿de quien depende mi renovado querer normalizador? Cuando el asno y la persona comparten normalidad, es decir, cuando lo mismo que es normal para el burro lo es también para la persona, ¿es la persona en última determinación un burro y el burro una persona, aunque esta última se rebele, se rebele incluso haciendo el burro?

¿O acaso lo normal no existe como punto de partida, sino como heurístico punto de llegada después de haber machacado muchas veces en los mismos clavos hasta convertirnos en fabricantes de ataúdes? Ahora bien, si lo normal fuese lo adquirido, ¿cómo explicar entonces la existencia de disidentes anormales respecto de lo normal?

¿O serán las obligaciones a que somos obligados por la vida esclava lo que convierte en normal lo anormal, siquiera sea de forma inconsciente?

¿O tendrá razón quien diga que, si bien todos hacen lo que hacen sin saber por qué ni por qué no, a pesar de ello el hecho mismo de que cada cual viva su vida a su indiscernible manera es lo que convierte su actuación en única, como lo defendía Guillermo de Ockham con su principio de individuación?

¿O tal vez la sabiduría de la especie haga que resulte mucho más higiénico engañarse en la normalidad de todos, que ser persona sabia en solitario?

¿O dicha sabiduría de la especie niega las verdades más evidentes, hasta el extremo de imposibilitar su entrada en nuestros cerebros, y por eso las más simples y necesarias son siempre las últimas en ser creídas?

¿Será verdad la mentira por no haberse impuesto sobre la faz de la tierra, ya que muchos mentimos?

¿O porque se prefiere ahorcar a quien dice la verdad, tan sólo por no haberla descubierto nosotros mismos y nosotras mismas?

¿O porque prefiero aferrarme a la mentira que yo mismo he descubierto, antes que asir la verdad descubierta por otro?

## **B. PARA UNA NORMALIDAD PERSONALISTA Y COMUNITARIA**

1. Un *nosotros* no es un sumatorio de yoes. El sumatorio  $yo+yo+yo+yo+yo = yosotros$ , pero no  $= nosotros$ . En el *yosotros* no hay mundo compartido, sino micromundos separados.

No es primero el yo y luego el tú. Tampoco es primero el tú y luego el yo. Al nacer, soy nacido en medio de otras personas nacidas. Si nadie hubiera llegado a nacer, tampoco el mundo existiría. El mundo es una comunidad difusa. A veces también, cada persona es una totalidad confusa. Pero, mientras seamos,

seremos seres-en-el-mundo-y-con-las-cosas, *velis nolis*. La enfermedad es contagiosa. La salud también lo es.

Lo mismo ocurre a nivel ecológico y social: su enfermedad es la mía, mi salud la suya. La enfermedad está esperando a que el recluido en su búnker decida sacar la cabeza fuera de él.

Quien, por los motivos que fueren, desprecia la salud de su propio yo, desprecia también al mundo que le concierne. Por idénticas razones, quien desprecia al mundo circunvalante, antes o después terminará despreciando al propio yo. Un mundo que menosprecia a cada persona es tan despreciable como cada persona que desprecia al mundo.

La sanación personalista y comunitaria consiste en la abolición del yo subjetivista y acosmista, pero no para quedarse sin los yoes constructores de un “nosotros” mejor. El camino es el siguiente:

- *del yo al tú y del tú al yo en el nosotros del tú/y/yo;*
- *del nosotros del tú/y/yo a cada tú y a cada yo.*

Quien va directo al yo puenteando al tú, o a la inversa, queda incapacitado para decir de verdad y de corazón “nosotros”. Quien va directo al “nosotros” puenteando al yo y al tú nunca construye una comunidad de iguales, e incluso su propio yo será desigual.

La salud es tarea de todos y cada uno. Las terapias narcisistas vuelven siempre al mismo vómito, el del “sálvese quien pueda, y caiga quien caiga”.

2. Cuanto más irreductible y clausurada, tanto más pobre resulta ser cada realidad personal. La sociedad individualista nos vende sólo partículas o fragmentos del “nosotros”, en el cual el yo y el tú tomados como objetos no conviven como personas. Esta es su dialéctica o dualéctica:

- *Consume a todos,*
- *cada uno de los cuales consume a los demás,*

- y estos finalmente se autoconsumen y enferman.

Porque el consumo no con/suma, sino que con/resta, una terapia adecuada buscará ser productiva para todos. Si después de la terapia no se ha producido la elevación del nivel relacional del todos y cada uno, no habrá servido para gran cosa.

Dicho de otro modo: la psicoterapia saludable se conoce por la cohesión constructivista entre todos y cada uno de sus miembros.

3. Ahora bien, ¿cuáles son los mecanismos fóbicos que nos llevan a ti, a mí y a nosotros a degradar, agredir, cosificar al tú, e incluso a aborrecer al yo antes o después de ello? ¿Cuáles son los mecanismos fóbicos que, por su parte, llevan al nosotros grupal a degradar, agredir, aborrecer y cosificar al tú, al yo, e incluso al nosotros?

La terapia analizará con acuciosa rigurosidad el padecimiento de cada individuo del grupo, caso a caso, pero también fenomenológicamente, es decir, según las causas comunes y esenciales al desamor existente en individuos y sociedades. Esa antropología sintagmática *no puede ignorar la humana fragilidad, pero tampoco su grandeza*. Lo cual exige afrontar seriamente los mecanismos de desvelamiento de las veladas heridas narcisistas a fin de acogerlas, sanarlas y superarlas.

Por esa razón, en esta psicoterapia tensada por la detección y el reconocimiento de los errores y las heridas *no puede faltar la propuesta superadora, ni la esperanza fundada*, a no confundir con las esperanzas infundadas.

4. Por lo antedicho, una psicoterapia *del yo al nosotros* debe de *(tiene el deber de) dar el paso del yo real de hoy al yo posible*. El yo real con el que uno nace va adquiriendo formas venideras que abren horizonte desde el presente. Esa *humanación futuriza*



de la realidad personal constituye la esencia de la terapia personalista y comunitaria.

Se hace camino al andar. Pero siempre, sobre lo andado, tendremos que rehacer nuevas andaduras: *andado* es lo ya caminado, *andadura* lo todavía por caminar. La estructura valetudinaria de la persona es *gerundial*. El fin de la andadura coincide con el comienzo de la muerte, no siendo la *tanatoterapia* sino la última palabra de la psicoterapia.

5. Toda *andadura noscéntrica* constituye nuestro argumento de realidad, la estructura necesaria de nuestro yo narrativo. No es, pues, algo transitorio y que genera para siempre una felicidad inamovible (*homeostasis*). La vida no es sólo cama muelle, sino también cama dura, esfuerzo. La verdadera voluntad de vivir es siempre y al mismo tiempo voluntad de crecer (*homeorresis*). Cada día hay que dejar en el gimnasio de la vida un círculo de sudor.

6. En una comunidad terapéutica que camina bien, *los instruidos se convierten en instructores, los sanados en sanadores*. Sin esta dinámica proyectiva se producen dos situaciones: la de construir la muralla del yo autoclausurado por miedo al contagio foráneo, y la de abandonar a su desgracia a cuantos quedan fuera de mi yo. La persona deviene entonces un *tapiador tapiado*, un poseedor poseído, una apariencia de presencia de ser en el seno del no ser. Cada cual en su casa y Dios en la de nadie, conforme a la praxis de las sociedades sin sujeto, líquidas por liquidadas.

7. La pregunta adecuada de una terapia *del yo al nosotros* no es únicamente *qué puedo yo recibir* del grupo terapéutico, sino *qué puedo yo aportar al nosotros terapéutico*. Terapéutico, o sea, susceptible de cura, de rehabilitación por medio del cuidado, del

trato a las personas como si fueran dioses, sin lo cual no podríamos tratar a los dioses como si fueran personas.

La terapia comunitaria que va del yo al nosotros es, pues, abierta al nosotros, trascendente.

8. También las comunidades terapéuticas se han ido envileciendo con el curso del tiempo, sin demasiadas excepciones históricas. Hay que volver a empezar cuando el grupo se ha convertido en tóxico o en errático. De todos modos, también los grupos pueden ser resanados regresando a su origen. Vivir, a escala individual o/y colectiva, es refundar. Sólo la persona es un *animal refundable*.

9. Si los colectivos no institucionalizados van y vienen erráticamente sin ir a parte real alguna, por su parte la tendencia dogmática de los “antiguos” o de los “padres fundadores” de los grupos institucionalizados suele ser tan perversa como la iconoclastica de sus nuevos adherentes recién llegados. Madurar conlleva intercambiar fragilidades. ¿A mayor cantidad, inevitablemente menor calidad relacional? ¿Cuántos yoes son precisos para formar un nosotros verdadero?, ¿existe algún límite numérico, algún cupo de perfectos en el paso del yo al nosotros y, de ser así, cuál?

10. A mayor cantidad de adherentes resulta inevitable una menor calidad relacional. Subgrupos, capillas conspiracionistas van a existir siempre a partir de un momento dado. Entonces los grupos comienzan a disolverse en el amiguismo sin comunidad de trabajo, té para el domingo por la tarde.

Sólo con mejores personas son posibles mejores grupos. Ahora bien, ¿en qué consiste una persona buena y una mala en relación con el grupo? Un grupo no es mejor por tan sólo ser más

identitario funcionalmente, pero tampoco se sostiene sin esa cohesión funcional.

*Persona particular funcional no puede ser persona disfuncional para el grupo, ni grupo funcional puede ser disfuncional para las personas que lo componen.*

11. Si la bondad de las personas no fuese un elemento de aglutinación de sus comunes intereses, ¿qué otros intereses aglutinadores habría que potenciar y privilegiar?

12. ¿Cómo comportarse en la psicoterapia centrada en el yo/tú/nosotros (todos para uno y uno para todos, *postconvencional*), respecto de planteamientos yo/yo (*preconvencional*), y del tipo yo/familia/amigos (*convencional*)?

La terapia centrada en yo/nosotros no puede darse sin voluntad tuificante de los egofacientes. Mas ¿cómo lograr la apertura hacia el nosotros sin la simultánea apertura dativa hacia él de cada yo? ¿Hasta qué punto cabría el “nosotros” sin una voluntad de cesión del ego en favor del “nosotros”?

¿Cómo denotar los límites terapéuticos del nosotros frente a los rasgos del yo refractario, renuente, consumidor de la savia común sin aportación alguna?

¿Qué factores de salud psíquica puede proporcionar el “nosotros espejo” sobre el “espejo yo”?

13. Cómo instaurar las reglas y normas en una comunidad terapéutica? ¿O sería preferible la inexistencia de toda normatividad en nombre del respeto a la libertad creativa postulada por el liberalismo individualista?

Dada la interminabilidad de los intereses existentes en los grupos y en cada una de las personas que los componen, ¿cómo establecer una *escala axiológica objetiva* entre personas y grupos

con diferentes cosmovisiones y procedencias rescatando lo que une?

Toda escala puede y debe ser dialogada; ahora bien, si no logra establecerse un mínimo no hay terapia, ni terapeuta, ni líder, ni maestro capaces de enuclear grupo alguno. Aquí, menos que en ningún otro lugar, sobra el estudio, la formación, el magisterio entendido como ministerio, es decir, como servicio. Una cosa es el pluralismo axiológico con normas comunes, y otra el caos anómico.

14. Pero, una vez establecido el ideario realista, ¿cómo afrontar el efecto desmoralizador de quienes dicen compartir unos valores, pero no los ejercen, e incluso los ejercen en sentido contrario?, ¿cómo hacer posible terapéuticamente que la persona que usa la mascarilla para combatir el virus no vea burlado su esfuerzo mientras los perversos organizan fiestas privadas de todo, menos de capacidad de contagio y de transmisión del mal? ¿Y cómo, si la persona decente paga impuestos y no transa, en una sociedad desencajada axiológicamente?

La función terapéutica en todas esas situaciones de la vida es la de enseñar a comportarse decentemente, *in solidum*. La función sanadora del desorden establecido no es correcta cuando los individuos recuperados de algunos problemas personales no asumen un papel regeneracionista de los demás dentro y fuera del grupo.

Fuera de ella, el “hacer lo que todos hacen”, “aunque robando yo un poco menos” es un fracaso de la humanidad, que además resulta durísimo especialmente para la persona que ha decidido cambiar hacia un nosotros solidario, y que en pago a semejante comportamiento sólo recibe por contrapartida el trato de idealista, tonto, romántico, ingenuo, fundamentalista?

De tal modo terminan los propios grupos matando al mensajero de un posible mundo mejor, mientras se reacomodan

tratando de hacer convivir su mala conciencia con la buena, algo que únicamente puede resultar antitético respecto de la salud mental y social normalizadora. Sin un *new beginning* no queda más que la inveterada reiteración de los males anteriores.

15. A pesar de la pandémica proliferación de grupos burbuja, de las sectas, de los “buenos”, así como también de los grupos vandálicos malos, ¿acaso no corresponde a la terapia que quiere ir del yo al nosotros el ser antítesis de todo de lo viejo podrido organizando cauces exploratorios cuando los existentes no satisfacen? Siempre se puede hacer algo más y mejor, razón por la cual no debe considerarse sanado a un colectivo que *se recluye en su propia logromotivación*, aunque el resto de los valores sociales se descomponga. Allí más y peores pandemias acechan.

16. Así pues, dada la interrelación yo/tú/nosotros, qué consecuencias antropo/psico/sociológicas se desprenderían para los propios miembros de grupos que supuestamente mejoran y se purifican sin que cambie una sociedad donde el valor principal es que “quien no transa no avanza”?

La conversión del corazón ¿cuánto tiene que ver con el cambio de vida? ¿O eso de *la conversión* está superado y pertenece a los tiempos de la abuelita porque la propia sociedad en su conjunto tiene poder regenerador automático?

17. Ayudar a sanar el alma exige *saber/ querer/ poder/ deber/ esperar/ hacer/ agradecer*, cuya reciprocidad interactiva hay que conocer a fondo. Plantear la imprescindible interacción de estas palabras clave en orden al descubrimiento real del horizonte de sentido de la existencia resulta de obligado cumplimiento formativo e informativo.

18. *Los valores son universales, las necesidades particulares.*

Aprender significa conocerse, y ello exige reconocer la relación intrínseca que existe entre escala de valores y escala de necesidades. Si necesito una cuadra de caballos y un gran hotel como domicilio, pero quiero sólo lo esencial, siempre viviré una vida esquizofrénica axiológica y antropológicamente. Quien necesita mucho tiene que ganar mucho y sufrir o hacer sufrir mucho para ello.

*Ninguna escala de valores puede contradecirse con la escala de necesidades.* Hacerlo es la esencia de la hipocresía.

19. ¿Estás preparado para que la psicoterapia te duela? Si prefieres solamente curiosear, no te servirá de mucho. Saldrás mejor de la terapia cuanto más grande sea tu sufrimiento, a no confundir con masoquismo.

La psicoterapia no consiste tan sólo en pensar sobre la técnica psicoterapéutica. Te tiene que doler mucho para que aprendas de verdad y cambies mucho. Y sólo aprenderás a ser persona nueva si, cuando sufres, eres cuidado, porque tu sufrimiento le interese a otros, y si cuidas porque el sufrimiento del otro te haga sufrir a ti..

20. El itinerarium psicosocial sigue estos pasos:

*a). Analizo el sufrimiento en las realidades personales.*

*b). Y porque yo soy tú-y-yo y tú eres tú-y-yo, tú me dueles porque eres importante para mí.*

*c). Cuido a quien sufre, luego existo.*

Porque lo que no mejora empeora.