

¿QUÉ ES Y CÓMO SE VIVE EL DOLOR DE LA
PÉRDIDA DE ALGO O DE ALGUIEN, AL QUE
SE LE TIENE CARIÑO O AFECTO,
EN NUESTRA CULTURA OCCIDENTAL?:
UNA APROXIMACIÓN REFLEXIVA DESDE
LO BIOLÓGICO-CULTURAL

XIMENA DÁVILA

Resumen

Mi propósito en este ensayo es presentar algunas reflexiones sobre el dolor que se vive ante la pérdida de un ser amado, dolor que en nuestro presente cultural occidental llamamos *duelo*. Todo dolor relacional surge de la aceptación cultural de la legitimidad de la circunstancia que le dio origen, cualquiera sea ésta. También mi propósito es destacar, que cuando la persona que vive ese dolor pide ayuda relacional para salir de él, la efectividad de esa ayuda siempre pasa por el encuentro con otra persona que la acoge y escucha, en un conversar que genera un ámbito relacional en el que ella recupera la armonía del respeto por sí misma, que el dolor cultural había destruido. Con este fin, yo hago algunas consideraciones en este ensayo sobre la naturaleza biológica-cultural de nuestro vivir y convivir humano, a la vez que sobre el ocurrir del amar, que es el dejar aparecer, siendo lo único que hace posible la disolución del dolor cultural. En nuestra cultura la muerte de un ser amado es vivida como un tránsito doloroso, en otras culturas como la Mapuche no es así, y lo que nosotros vemos como la muerte, para ellos no es un término, es un regreso a la Madre Tierra. Pero, en todos los casos el conversar en la sabiduría del mutuo respeto del dejar aparecer del amar, siempre resulta liberador.

Introducción

En mi trabajo en conversaciones que he llamado *Conversaciones Liberadoras*, a veces hago una pregunta que moviliza a quién consulta a una reflexión íntima, que muchas veces abre el camino hacia la conversación: ¿dónde le duele su vivir en este presente?

Mi trabajo desde hace más de 20 años se ha centrado en el dolor humano, llegando a afirmar: “*Me he dado cuenta de que todo dolor y sufrimiento por el cual se solicita ayuda relacional es siempre de origen cultural*” (Dávila, 2011).

El contenido de esta afirmación fue un descubrimiento que me ha llevado junto a mi socio, el biólogo Humberto Maturana, a infinitas y complejas conversaciones sobre la naturaleza de nuestro vivir y convivir humano y cultural en el entrelazamiento recursivo¹ de nuestros sentires, haceres, relaciones y reflexiones, con el fluir de la dinámica íntima de nuestra biología. Modo de vivir y convivir que hemos llamado biológico-cultural, enfatizando que los seres humanos somos inescapablemente seres biológico-culturales. Es desde lo anterior que estas reflexiones estarán centradas en el dolor que una persona siente con la pérdida de algo o alguien a lo que él o ella le tenía cariño o afecto por su presencia en su vida cotidiana. No me referiré específicamente al dolor o aflicción que una persona vive en el ámbito cultural occidental, al cual pertenecemos, cuando se encuentra ante la muerte de otro u otra que le era cercano afectivamente y que distinguimos con la palabra duelo. Cuando se habla de duelo y de las circunstancias que lo rodean, ya sea por fallecimiento de un ser amado o cercano, o por la pérdida de algo significativo, o de una relación íntima, yo pienso que se habla de un fenómeno cultural que será vivido por cada persona de acuerdo a su estado psíquico-sensorial-emocional, y que impactará tanto a él o ella como a sus cercanos de manera sistémica recursiva, de

1. Recursivo, recursividad hace referencia a un proceso cíclico que en cada ciclo se conecta con el resultado de ciclo anterior.

acuerdo a la psiquis relacional de la comunidad en que vive, y con las infinitas variables culturales, de su presente histórico en ese momento.

Lo biológico-cultural

La noción de biología-cultural es una abstracción del entrelazamiento inseparable de nuestro vivir biológico y de nuestro actuar relacional en el conversar reflexivo que es nuestro vivir cultural.

Cuando hablamos de lo biológico estamos haciendo referencia a todo ser vivo, sea este una mariposa, un insecto, un animal mamífero o una planta. Pero cuando nos referimos a que todo lo que hacemos nos ocurre en la realización de nuestro vivir cotidiano estamos hablando del Ser Humano, de una persona en la realización de una cultura como modo de vivir en el lenguajear, conversar y reflexionar. Somos sistemas autopoiéticos moleculares que nos producimos a nosotros mismos y que no tenemos acceso en nuestras distinciones a nada que pudiera ocurrir fuera del ámbito molecular que es nuestra hechura (Dávila & Maturana, 2007). Esto es aparente en un suceso corriente en nuestro vivir y convivir cotidiano, que es que en la experiencia de nuestro vivir cotidiano no distinguimos entre lo que llamamos ilusión y percepción. Así hablamos de ilusión para referirnos a una experiencia que vivimos como válida en el momento de vivirla, y que invalidamos después con otra experiencia que la contradice y de la cual escogemos no dudar; y con la percepción nos sucede algo parecido pero contrario, hablamos de percepción cuando vivimos una experiencia como válida que sentimos que podemos confirmar con otra experiencia que no la contradice y de la cual nosotros decidimos no dudar. Esto significa, que la ilusión y la percepción ocurren en el momento en que reflexionamos sobre lo vivido, y no son aspectos de la experiencia misma vivida.

Y en esta circunstancia nos encontramos con que en

nuestro vivir y convivir explicamos las coherencias de nuestro vivir con las coherencias de nuestro vivir, de modo que todo lo que distinguimos en nuestro vivir ocurre en lo que hacemos y nos sucede en las coherencias de nuestro vivir cotidiano, y no se refiere a una supuesta realidad en sí independiente de lo que hacemos en nuestro vivir cotidiano. Así, el bien-estar o mal-estar de nuestro vivir cotidiano ocurren de la siguiente manera: la armonía sucede en todos los procesos o sucesos que estamos viviendo en el ámbito de nuestros sentires íntimos, haceres y emociones cuando estos ocurren de manera coherente; y la desarmonía surge cuando esa coherencia se pierde, y nos genera mal-estar, inquietud, dolor e incomodidad.

Al hacernos cargo de los fundamentos de nuestro operar como seres vivos humanos biológico-culturales, y al observar lo que hacemos en nuestro vivir cotidiano, no podemos evitar darnos cuenta también de que: (a) no podemos hablar de nada independiente de nuestro operar como sistemas moleculares o que imaginemos como algo trascendente a nuestro operar como tales; y (b) no podemos dejar de hacernos cargo de que solo podemos hablar de lo que aparece con lo que hacemos en nuestro vivir cotidiano.

Por todo lo anterior, en este momento histórico, nosotros en nuestras reflexiones, en nuestro deseo de comprender la naturaleza del vivir, no nos preguntamos por ¿qué somos? sino que por ¿cómo estamos hechos de modo que operamos como operamos? La pregunta por el SER es la pregunta tradicional de la filosofía occidental, pero nosotros nos preguntamos por el HACER: ¿cómo hacemos lo que hacemos? La pregunta por el SER no se puede contestar porque busca siempre una identidad trascendente, la pregunta por el HACER en cambio, siempre se puede contestar porque pertenece a la realización de nuestro vivir cotidiano... ¿CÓMO HACEMOS LO QUE HACEMOS? ¿Qué puedo hacer para salir del dolor que estoy viviendo?

El explicar científico

Comenzaremos preguntándonos sobre los fundamentos del explicar científico, que siempre se refiere a las coherencias de lo que hacemos, para entender la naturaleza de nuestro vivir y convivir (Maturana, 1990). La ciencia consiste en el arte de explicar las coherencias del vivir cotidiano con las coherencias del vivir cotidiano, realizando de manera coherente cuatro operaciones fundamentales en nuestro convivir cotidiano, que son:

Operaciones del Explicar Científico:

1. (a) la descripción de la experiencia a explicar; ¿Cómo es que María no quiere seguir viviendo?
2. (b) la proposición de un proceso generativo tal que si se realizase daría origen a la experiencia a explicar; Yo creo que, la pérdida de su hijo...
3. (c) Deducción a partir de las coherencias operacionales y relacionales del proceso que se propone en (b), de alguna otra experiencia posible y de lo que el observador debería hacer para vivirla;
4. y (d) hacer lo deducido en (c), y si el observador vive la experiencia deducida, el proceso propuesto en (b) pasa a ser la explicación científica del suceder de la experiencia vivida en (a).

Nos encontramos viviendo y conviviendo cuando nos preguntamos por nuestro vivir y nuestro explicar nuestro vivir y convivir, y descubrimos que nuestro vivir es armónico a menos que confundamos dominios descriptivos o explicativos. Cuando explicamos el ocurrir de nuestro vivir y convivir con las coherencias de la realización de nuestro convivir cotidiano, aparece el espacio molecular y descubrimos que somos sistemas autopoieticos moleculares que existen espontáneamente en la continua producción de sí mismos como tales.

Entendimiento

Hemos visto que el explicar científico nos muestra que no tenemos acceso a una existencia independiente de lo que hacemos pues explicamos nuestro vivir con las coherencias de nuestro vivir. Esto es aparente en que en la experiencia no distinguimos entre lo que llamamos ilusión y percepción. En esta actitud cultural inconsciente, cuando queremos explicar nuestro vivir nuestra aproximación espontánea es quedarnos en el ámbito metafísico de la pregunta por el SER, en una actitud epistemológica implícita, no reflexionada, que hará que nuestras respuestas surjan necesariamente fundadas en la idea de que podemos referirnos a un ámbito de entidades esenciales, trascendentes, e independientes de nuestro operar, como la fuente última de lo verdadero. Y al hacerlo, contestaremos de manera inconsciente todas nuestras interrogantes sin salirnos del ámbito metafísico de la pregunta por el SER que acepta de manera implícita que toda pregunta sobre lo que sucede en nuestro vivir debe contestarse con referencia a la realidad de nuestro SER trascendente como si fuera lo único que puede dar validez universal indiscutible a cualquier afirmación sobre nuestro vivir. ¿Qué es una experiencia? La experiencia es lo que uno distingue que le sucede, lo que uno no distingue que le sucede no es parte de la experiencia de uno. La experiencia es lo que uno vive no es lo que otro u otra piensa que uno vive.

Y nos encontramos con un aspecto fundamental de nuestro convivir, que es que explicamos las coherencias de nuestro vivir con las coherencias de nuestro vivir, de modo que todo ocurre en lo que hacemos y nos sucede en las coherencias de nuestro vivir cotidiano. Y es precisamente por todo lo anterior que no podemos hablar de algo independiente del operar del observador que lo distingue, de modo que la noción de realidad no se puede referir a algo trascendente a nuestro operar como observadores sino solo puede ser lo que aparece con lo que hacemos.

Leyes sistémicas

Hablamos de leyes sistémicas refiriéndonos a las abstracciones que podemos hacer de las coherencias operacionales espontáneas de los procesos sistémicos (Dávila & Maturana, 2007). La validez de las leyes sistémicas se funda en la comprensión científica del operar de los procesos biológicos-culturales en nuestro vivir cotidiano. Hablamos de las coherencias de nuestro vivir cotidiano porque nuestro vivir cotidiano es el ámbito donde ocurre todo lo que nos sucede como sistemas autopoieticos moleculares.

Cuando en general se habla de las leyes de la naturaleza se habla de abstracciones de las coherencias de lo que se llama «*lo natural o lo real*». Como nosotros en Matrízica estamos conscientes de que explicamos todo lo que nos sucede en nuestro vivir cotidiano con las coherencias de nuestro vivir cotidiano, yo hablaré de leyes sistémicas para referirme a abstracciones de las configuraciones de coherencias de nuestro operar como seres vivos en la realización de todo lo que hacemos en nuestro vivir cotidiano. Las Leyes Sistémicas no son normas, de cómo algo debe ocurrir, son abstracciones de las coherencias de lo que ocurre de manera espontánea, en cualquier parte del Cosmos que surge con el explicar del observador el mundo de su vivir cotidiano con las coherencias de su vivir cotidiano. Mencionaré tres leyes sistémicas básicas en relación al espacio sensorial-operacional-relacional de nuestro vivir cotidiano.

Ley sistémica: Observar

Todo lo dicho es dicho por un observador multisensorial –por un ser humano– a otro observador multisensorial que puede ser él o ella misma.

Ley sistémica: Conservación, cambio y transformación

Cada vez que en un conjunto de elementos comienzan a conservarse, ciertas relaciones se abren espacio para que todo cambie y transforme en torno a lo que se conserva.

Ley sistémica: El suceder

Todo sistema opera según las coherencias estructurales de su hechura. Un ser vivo como sistema determinado en su estructura hace en cada instante lo único que puede hacer en ese instante según sus coherencias estructurales de ese instante en su continuo emerger en un presente continuo en continuo cambio.

Nos encontramos viviendo cuando nos preguntamos por el vivir, y observamos que el vivir ocurre de manera espontánea. El vivir nos sucede sin esfuerzo día a día, noche a noche. El espacio sensorial-operacional-relacional en que se realiza nuestro vivir, solos o con otros, es nuestro nicho ecológico. Como organismos realizamos nuestro vivir conservando nuestra individualidad en un entrelazamiento operacional con nuestro nicho ecológico a la vez que integramos con él una unidad que llamamos la **unidad ecológica organismo-nicho**. Todo nuestro vivir, todo lo que hacemos como personas individuales y en comunidad es parte de nuestro nicho a la vez que nosotros somos parte del nicho de los miembros de esa comunidad. La realización de nuestro vivir como personas ocurre con otras personas con las cuales en nuestro presente cultural aprendemos desde pequeños a lenguajear, conversar y reflexionar. Y podemos encontrarnos reflexionando sobre lo que hacemos en nuestro vivir, solos o con otros, en la realización de nuestro convivir cotidiano.

La comprensión de las leyes sistémicas nos permite ampliar nuestra visión del suceder de nuestro vivir y a hacernos conscientes de que todo en él seguirá un curso definido por lo que queremos conservar, cualquiera sean las contingencias del presente cambiante en que existimos. Repito, las leyes sistémicas **no** nos dicen lo que tenemos que hacer en nuestro vivir cotidiano, pero si nos permiten imaginar cual será el curso de nuestro vivir según lo que escogemos hacer y conservar en lo que hacemos en cualquier parte del Cosmos que aparece con nuestro vivir y convivir. El vivir nos sucede, pero el curso que

sigue nuestro vivir lo definimos nosotros todo el tiempo con lo que escogemos hacer o no hacer.

Ya nos hemos preguntado por nuestro vivir que no es lo mismo que preguntarse por *cómo se origina lo vivo* (?), que es la pregunta base que guía nuestro trabajo en biología-cultural. Cuando hablamos de lo vivo estamos refiriéndonos a una red armónica de producciones y transformaciones moleculares que existe como una entidad discreta en la continua producción de sí misma y cuando la armonía de esa autoproducción se altera, enfermamos, y si no se recupera esa armonía: morimos. En simple: los seres vivos somos conservadores de distintas configuraciones de procesos armónicos en la realización de nuestro vivir, y cuando se pierde la armonía de esas dinámicas armónicas en la detención de la autopoiesis molecular, morimos.

La conservación del dolor es siempre de origen cultural

Los seres humanos nacemos seres amorosos con una anatomía y una fisiología que revela en el presente del recién nacido la confianza implícita en que seremos recibidos en un dominio humano que nos acogerá amorosamente, cuidará y protegerá. Yo digo que los seres humanos tenemos dos úteros: el útero biológico, en el que vamos tomando la forma de nuestra corporalidad humana, y un útero cultural donde nos transformamos en la convivencia con el mundo adulto que nos toque vivir. A veces ese útero cultural que nos recibe nos acoge con ternura y sensualidad, y otras veces nos traiciona nos abandona, con abusos y exigencias que nos niegan el amar. Cuando eso sucede, nos sumergimos en el dolor y el sufrimiento cultural de la auto-depreciación y la falta de respeto por nosotros mismos que surge en el no sentirnos vistos, amados o respetados. Nos sentimos solos, perdidos y angustiados de que no vamos a ser capaces de satisfacer alguna expectativa, familiar, social, de amistad o de pareja, y buscamos, concediendo a los demás hacer cosas que a veces no queremos hacer sintiéndo-

nos mal, y lo hacemos para que nos acepten y nos quieran validando el sentido de inferioridad, y de sometimiento al control que caracteriza a esta cultura.

Lo que caracteriza lo humano es el convivir en el lenguaje en todas las dimensiones del vivir cotidiano, modo de convivir en redes de coordinaciones recursivas de sentires íntimos, haceres, relaciones y emociones. Este modo de convivir tiene que haber comenzado a conservarse de una generación a otra en una familia ancestral de primates bípedos, hará unos tres y medio millones de años (Maturana & Verden-Zoller, 2009). Y es ese modo de convivir el que constituye nuestro vivir y convivir cultural. Un observador distingue una cultura cuando distingue un modo de vivir y convivir compartido en una comunidad, sea esta una familia, o una organización, donde se genera de manera consciente o inconsciente una red de sentires, de emociones, de conductas o acciones, de relaciones, de conversaciones, de reflexiones o sea un modo cultural de convivir. Modo de convivir en el que los niños y niñas se van transformando y aprendiéndolo de manera natural; y cuando ese modo de vivir se conserva de manera sostenida de una generación a otra en el aprendizaje de los niños surge un linaje. Los sentires-haceres-emociones de una cultura no nos predetermina el vivir que vivimos porque los seres humanos siempre podemos reflexionar y escoger, si lo queremos. Pero aún así los seres humanos que se transforman en ella, la incorporarán en todo su ser, su corporalidad, su psiquis, sus elecciones, o sea en el trasfondo de su mundo. Lo que una persona aprende siendo miembro de una cultura son las tramas sensoriales-operacionales-relacionales que definen en las distintas formas de vivir y convivir para las distintas circunstancias relacionales de su historia ontogénica.

Podemos como observadores distinguir en diferentes culturas, distintas configuraciones de sentires-haceres y relaciones, esto es, distintas clases de conversaciones que van a ser distintas según la configuración del emocionar básico del convivir en ellas. Así se pueden distinguir algunas culturas

centradas en relaciones de colaboración, participación, cercanía y ternura que generan bien-estar en la conservación del amar. A la vez que hay otras, centradas en relaciones de lucha, competencia y separación, que generan dolor y sufrimiento conservando la negación del amar entre sus miembros. En este presente vivimos de manera consciente e inconsciente –pero cada vez más conscientes– ambos tipos de conversaciones culturales, algunas de colaboración y mutuo respeto y otras de sometimiento, dominación y discriminación. Actualmente vivimos, prácticamente en toda la tierra un presente cultural patriarcal centrado en relaciones de sometimiento y control. Este modo de convivir no está asociado a un sexo u otro, por eso la hemos llamado cultura patriarcal/matriarcal, cultura en la que ambos privilegian la competencia, la discriminación por sexo, raza, color grados académicos, oficios... antes que el mutuo respeto y la colaboración en el amar como legítima forma de convivencia. Yo concuerdo con Humberto Maturana Romesín en que el convivir que nos dio origen en la evolución de nuestro linaje, no puede haber estado centrado en la agresión o la arrogancia, sino que en el amar. Aunque la cultura patriarcal-matriarcal como modo de convivir enfatiza y cultiva el camino evolutivo que llevaría a linajes biológico-culturales como *Homo sapiens-amans agressans* y *Homo sapiens-amans arrogans*, la forma de vivir y convivir primaria en el surgimiento del lenguaje en el convivir familiar, tiene que haber sido y tiene que ser aún ahora, el convivir cultural armónico que hemos llamado *Homo sapiens-amans amans*.

El dolor de la pérdida de lo amado o querido

Cómo se vive una pérdida es parte de los aspectos culturales de una comunidad, que se expresan a través de los rituales de creencias. Así por ejemplo, en el pueblo mapuche no existe la palabra muerte pues para ellos el morir es una transformación en el curso de la existencia. A continuación, les presento un bello texto de Verónica que nos da luces en ese sentido:

“Esta mañana mi abuela, Manuela Díaz de Cleñan, inició su viaje final al wenu mapu, al espacio azul. Dicen los antiguos que subió en su sulky, lleno de zapallos, camotes y sandias. En los bolsillos llevó muchas semillas. Entre ellas maíz y trigo para no pasar hambre. Dicen que la esperan los Antiguos. Habrá gran asado de lechón y cordero estos cuatro días allá, porque eso le gustaba comer y seguramente algún pavito también.

*Su transformación en puro espíritu se inició hoy, 26 de enero, y se completará en cuatro días. Espero escuchar el tue tue, para avisarme que ya llegó bien. Que hubo encuentro con su linaje ancestral. Sin lágrimas, sin vacíos, sino con una profunda reflexión sobre los ciclos de la vida, los ciclos naturales que acompasamos con nuestra existencia y el ciclo que Manuela terminó e inició. No existe la palabra muerte en la lengua mapuche para describir ese estado en las personas. Cuando alguien muere, se dice ´mapulugün´. **Mapulugün es volverse territorio.** Manuela, ya es territorio – vida. Por eso, con Kajfükura seguiremos afirmando que no hay muerte: En los hijos, de mis hijos me levantaré.” (Verónica Azpiroz Cleñan – Comunidad Mapuche Epu Lafken – Los Toldos – Chile.)*

Este bello escrito nos revela la creencia y la cosmovisión de un pueblo ancestral donde la muerte no es dolor, no es pérdida, es vida y transformación de los ciclos naturales, donde hay muerte hay vida. Cosa que en esta cultura occidental hemos olvidado son los ciclos de la naturaleza y de los seres vivos, en una mirada lineal nos creemos infinitos sin embargo como dicen nuestros ancestros “somos también territorio algún día”.

La pérdida y el conversar liberador

Cualquier encuentro, sea este psicoterapéutico o con una persona que te escuche y respeta sin prejuicios y sin expectativas, generara un cambio en el dolor psíquico y en el convivir

relacional reflexivo. Somos únicos y a la vez somos con otros y otras, por lo tanto el acto de sentirse escuchado ya es en sí mismo un acto amoroso y si se quiere terapéutico.

Pienso, desde el entendimiento de la biología-cultural, que el efecto liberador de las conversaciones liberadoras está en la Biología del Amar, y que esto no sería posible si no fuésemos *Homo sapiens-amans amans* en nuestro fundamento biológico-cultural. La palabra amor es una palabra que tiene mucha historia, y se usa como un referente discursivo, amor bondadoso, generoso... Amar es el acto de «dejar aparecer» sin expectativas y sin exigencias. Se habla de amor en la cultura patriarcal-matriarcal como un acto de bondad, o relacionado a lo romántico, a algo que se puede dar a otros y otras, y la persona que lo da es una buena persona. Aunque es negado el amor a lo largo de la vida, pudo estar presente en la infancia en la relación materno-infantil con su bebé, en la relación de juego con otros niños o niñas, antes que esta relación fuese negada en la dinámica de autoridad y obediencia que se cultiva en el vivir inmerso en esta cultura. Y si en ese mundo, independientemente de las características culturales y económicas de la familia, el niño, niña o joven no ha sido visto, amado, respetado, y conoce más el desamar, la traición y la deshonestidad ¿qué mundo puede vivir?

El mundo de la angustia, la pena, la inseguridad, la rabia, el miedo con algunas gotas de ternura de algún amigo o amiga. Y si la vida le ofrece además un dolor tan grande como la pérdida de un ser querido con el cual tiene un lazo de afecto y de presencia, o de algo a lo que le tenía especial afecto, el dolor que vivirá en ese presente lo vivirá en sus sentires íntimos como una reminiscencia del dolor ya conocido en este su presente cultural. El dolor psíquico se profundiza, afectando a todo el núcleo familiar pues a través del dolor de la pérdida está reviviendo un dolor y sufrimiento que ya tiene historia.

Las palabras de consuelo ahondan el dolor y la rabia. Si una persona vive una pérdida cuyo dolor no va disminuyendo en el tiempo en intensidad de manera natural, su familia segu-

ramente le dirá “*debes pedir ayuda, has bajado mucho de peso, no estas comiendo bien*”. La persona va al médico quien le solicita exámenes, le receta vitaminas y le sugiere ir a un terapeuta. Si viene a conversar conmigo yo lo o la invitaría a mirarse y a preguntarse: *¿como está haciendo lo que está haciendo hoy en su vivir?; ¿dónde está hoy su dolor?; ¿qué representaba para usted lo perdido?* Estas preguntas solo son un ejemplo de un comienzo y solo las hago si yo considero que son oportunas o no. Pues hay ocasiones en que la persona llega muy dolida en la claridad de su pérdida.

Esta conversación ocurre de manera espontánea, sin diagnóstico previo, en un camino al reencuentro con el amarse y el respeto por sí mismo/a aún en la ausencia de lo perdido. Se genera una conversación sin expectativas, sin prejuicios, donde «va sucediendo» la confianza. A mí me gusta decir que la confianza es un suceder que a veces pasa y otras no pasa. Y en esa danza de conversación de escucha, de convertirme en un espejo para él o ella, donde pueda ver y verse. Puede que le guste lo que ve y puede que no, pero allí estamos como una compañía amorosa generando un co-nicho, que es único e irrepetible, y es solo ese momento en la historia de ambas personas. El darse cuenta que uno ha elegido sin elegir la cultura que vive y lo que este modo de vivir implica, trae consecuencias reflexivas. Observa su observar como yo observo el mío. Allí están como guardianes, y la persona los hace conscientes, los sentires íntimos, las acciones, las emociones, las relaciones, en una primera mirada, y en una segunda mirada la persona puede observar su observar que observa las consecuencias de lo observado en la primera mirada, y en una tercera mirada observa las consecuencias de aquello en su modo de relacionarse. La negación sistemática del sentir íntimo de una persona es el camino que puede llevar a la locura. Por eso «el arte de escuchar» se torna fundamental en todo el proceso del Conversar Liberador. Es un hecho biológico que uno no puede especificar lo que el otro o la otra escucha de lo que uno dice. En general, escuchamos esperando que la persona valide

lo que decimos, o sea que coincida con nosotros o en caso de la terapia que coincida con el «diagnóstico» que el terapeuta pudo haber realizado, y en ese momento la persona desaparece, a «ratos» se rompe «la co-sensorialidad» que aparece en el co-nicho.

Lo que si podemos hacer para escuchar a la persona, y no meramente oír-la, es estar enteros ahí, como lo he dicho tantas veces en este escrito, sin expectativas, sin exigencias, soltando mi dialogo interno para dejarlo aparecer en su decir, y escuchar sus criterios de validez y abrirme a escuchar “*desde donde dice lo que dice*”, y “*así darme cuenta desde donde siente lo que siente, en mi propio sentir*” danzando en un co-nicho contenedor. Cuando hablo de lo contenedor eso no quiere decir de solo «bondad y ternura», pues a veces en el fluir de la conversación van apareciendo emociones de «enojo» en la persona que acompaña el Conversar y que es parte del fluir de lo que allí está ocurriendo. A veces ante la ceguera consciente del origen del dolor conservado que va más allá de la perdida, la persona se da cuenta, es consciente, pero no lo expresa porque ese darse cuenta implica cambiar su hacer o sea su modo de relacionarse. Y allí aparecen, a modo de reflexión, las leyes sistémicas como grandes recursos reflexivos de sanación y liberación del dolor: ¿que deseas seguir *conservando*?

Configuración de sentires íntimos

El vivir biológico ocurre en la dinámica fisiológico-estructural que constituye al organismo al operar como totalidad, cualquiera sea su vivir relacional. El vivir cultural humano, en tanto ocurre en el fluir de la sensorialidad del organismo, ocurre como el fluir de las configuraciones de sentires relacionales íntimos, propios de su operar relacional como totalidad en el conversar. Estos dos modos de operar en el vivir de un ser vivo humano, aunque pertenecen a dominios relacionales disjuntos, se entrelazan en sus dinámicas estructurales al realizarse en la misma corporalidad. De acuerdo a esto, las configura-

ciones de los sentires del vivir cultural que dejan de vivirse en la dinámica relacional de ese vivir, y quedan como sentires del vivir biológico del organismo humano, quedan como formadoras o moduladoras biológicas inconscientes del fluir del presente cambiante cultural que se sigue viviendo, de modo que, aun cuando lo configuran y modulan, no son de él. Cuando esto sucede con las negaciones culturales del amar vividas, o con pérdidas muy significativas, vividas tempranamente, las configuraciones de los sentires del desamar dejan de ser del vivir humano relacional consciente, pero quedan en la dinámica corporal como configuraciones de la sensorialidad biológico del organismo. Pasan a ser parte de las configuraciones inconscientes de sentires que conservan estilos o maneras de pensar y sentir en el vivir humano relacional que conservan los sentires del no amarse a sí mismo como las configuraciones relacionales de sentires íntimos que guían de hecho el curso de su conversar. La conservación recursiva de estas configuraciones de sentires relacionales íntimos, generadores de auto-depreciación, de miedo ante la pérdida vivida como abandono, sólo puede desaparecer cuando ocurre un acto reflexivo en el presente que disuelve la aceptación inconsciente de la validez o legitimidad de la agresión psíquica sentida en el momento que ocurrió esa pérdida o ese desamar. El conversar que hace esto posible sucede cuando vemos y comprendemos la naturaleza de su ocurrir evocando la mirada reflexiva en el vivir humano que suelta el apego a la certidumbre de la legitimidad de sentir que a «mi» siempre me abandonan las personas que dicen que me aman, sentir que siempre lleva a la negación de sí mismo. Es a este conversar a lo que yo llamo el conversar liberador. El curso del vivir emocional como suceder relacional de la persona, surge de las configuraciones de sentires relacionales íntimos en el fluir del vivir y convivir que éstos guían.

Lo central para comprender y entender el operar del Conversar Liberador, es darse cuenta de las configuraciones de sentires relacionales íntimos que guían, a lo largo de la vida, el modo de estar en la relación en todos los aspectos del

vivir de la persona o personas que consultan. Su conservación es lo que define el carácter del vivir que se vive, y esa conservación es la que se interrumpe o se fortalece en la reflexión que trae a la conciencia el modo de vivir relacional que se vive. La persona que guía el Conversar Liberador ve esto desde vivir el entendimiento de nuestra naturaleza biológica-cultural. El Conversar Liberador no suprime ni cambia los dolores que la persona que pide ayuda ha vivido, sino que de su realización surge espontáneamente un *ver-verse* que trae a la conciencia el darse cuenta de que ha existido conservando en el presente cambiante continuo de su vivir, la aceptación inconsciente de la legitimidad cultural de la configuración de sentires relacionales íntimos de negación y desvalorización de sí, que vivió alguna vez en su pasado.

Los dolores del pasado, al ser conservados después de suceder por primera vez como configuración de sentires relacionales íntimos en el continuo presente cambiante del vivir, son dolores del ahora, son dolores del continuo presente que se vive, no recuerdos de lo que se vivió. Si una persona se da cuenta de esto, descubrirá que es en el conversar liberador en torno al dolor y sufrimiento que se viven en el presente, donde se encontrará el camino a la liberación del dolor y del sufrimiento que vive en el presente, y no en el revivir el pasado.

Al profundizar en la noción de la conservación en la epigénesis de configuraciones de sentires relacionales íntimos como la trama sensorial-operacional-relacional desde donde surgen en el presente nuestras emociones, nos damos cuenta de que el presente que vivimos es consecuencia de nuestra historia individual, y de que no puede ser de otra manera en una transformación en la convivencia en el amar y el desamar en nuestro vivir. Esta trama de configuraciones de sentires íntimos, mientras más tempranamente ha sido generada, más potencia tiene en su presencia en el vivir y convivir presente, y se expresa tanto a través de nuestros dolores y desarmonías

en nuestro vivir como en nuestro bien-estar psíquico y corporal a través de un vivir desde el centro de nosotros mismos. No todo lo vivido es maravilloso o inarmónico, la configuración de sentires relacionales íntimos de nuestro ahora es cambiante, y podemos, si somos conscientes de ello, cambiar su curso en la reflexión al mirar-sentir cómo estamos viviendo nuestro vivir presente, si así lo deseamos.

Creencias culturales familiares: la armonía o desarmonía psíquica de la persona gatillará el cómo vivirá la transformación de su mundo en los dominios sensoriales-operacionales-relacionales de su presente. La pérdida genera dolor pues desaparece algo o alguien a quien se estaba ligado por afecto. En este caso la reflexión sería sobre ¿que me sucede con el abandono?; ¿cuán autónoma/o soy o creía que era? La experiencia del dolor-relacional es una de las situaciones que más nos movilizan como seres humanos, y que nos impele a mirarnos como en un espejo, a *sentir mi sentirme*, a preguntarme reflexivamente *¿cuál era y cual es hoy el sentido de mi vivir?* La experiencia de pérdida que me genera dolor-relacional es un proceso que –como todo proceso– tomará el tiempo que sea necesario hasta reconocer mis apegos y aprender a soltarlos para fluir en armonía conmigo mismo/a y con mi entorno. Respetando como cada persona lo vive, algunas lo exteriorizan más pronto, a otras les cuesta más y se van hacia adentro, no obstante en este proceso de elaboración de esa pérdida, es fundamental confiar y contener.

Sobre todos estos temas se ha escrito mucho, hay muchas teorías que nos pueden dar respuesta a cualquier pregunta que tengamos, sobre el «dolor relacional»; se podrá escribir aún mucho más, pero jamás habrá una sola respuesta, ni una sola teoría que dé consuelo a una emoción que todo lo invade, que nos desequilibra, que nos saca el corazón, que nos estruja el alma, como lo es el dolor relacional humano ante la pérdida de lo amado y lo querido, mientras no aparezca la experiencia que libera. Y esa experiencia, si se llega a vivir, solo ocurre en el amar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DÁVILA, X. (2011). Liberating Conversations. *Constructivist Foundations*, 6 (3).
- DÁVILA, X. & MATURANA, H. (2007). *Habitar Humano en 6 Ensayos de Biología Cultural*. Chile: J.C. Saez Ed.
- DÁVILA, X. & MATURANA, H. (2015). *El Árbol del Vivir*. Chile: MVP Ed.
- MATURANA, H. (1990). Science and Daily Life: The Ontology of Scientific Explanations. Krohn W., Küppers G., Nowotny H. (eds) *Selforganization. Sociology of the Sciences (A Yearbook)*, 14. Springer, Dordrecht.
- MATURANA, H. & GERDA, V-Z. (2009). *Origin of Humanness in the Biology of Love*. UK: Imprint Academic.