



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

EL MANSO Y DECIDIDO AFÁN DE AFIRMAR AL OTRO EN SU VALER

Aquilino Polaino-Lorente. Universidad Complutense. Madrid

Mis recuerdos de un Profesor de Filosofía de la Universidad de Sevilla

Conociendo al Profesor Arellano desde hace tantos años como le conozco, es posible que la lectura de esta modesta colaboración le irrite un tanto, suscitando en él la bravura -fingidamente hosca-, con que ya entonces nos amonestaba y corregía cuando era menester. El autor de estas líneas no quisiera provocar en Don Jesús tales sentimientos, pero siente como el deber -al menos, eso parece afirmarse en su conciencia- de informar cuanto aquí sigue. En cierto modo, estos breves retazos de recuerdos deshilachados no quieren ser otra cosa que un testimonio de gratitud. Y ante eso -poderoso argumento-, el Profesor Arellano se verá obligado a guardar silencio, pues como aconsejaba Séneca para ocasiones como esta, «*qui dedit beneficium taceat, narret qui accepit*», «calle quien ha hecho el favor, hable el que lo ha recibido.»

Para cualquier alumno que frecuentara el despacho del Profesor Arellano, ninguno de los recuerdos que aquí se van a evocar serán extraños y seguro que, todavía hoy, a algunos reportarán cierta ayuda.

Para hablar con Don Jesús -así se le conocía en la vieja Fábrica de Tabacos, donde enseñaba filosofía-, había que pedir hora a la secretaria y luego hacer cola. No quiero decir con esto que el hecho de consultar con él fuese algo así como una visita a cualquier ambulatorio de la Seguridad Social, pues a pesar de los muchos alumnos que solicitábamos hablar con él, un cierto orden sí que había allí. En efecto, la hábil secretaria de Don Jesús iba asentando nuestros nombres en un cuaderno grande, fijando el día y la hora de nuestra entrevista. Pero llegado el momento de la cita, había muchas veces que continuar esperando. Con este dato no quiero calificar a Don Jesús como un profesor impuntual, sino simplemente como uno de esos raros profesores que realmente practican una profunda acción tutorial y de orientación de sus alumnos -tomando aquí este último concepto en su más amplio significado-, hasta el extremo de que éstos, los alumnos, teníamos que hacer cola.

Es muy probable que la supuesta impuntualidad de Don Jesús en recibirnos se debiera más bien a otras causas como, por ejemplo, al hecho de «orientar» también a muchos otros «alumnos» que, con toda certeza, más bien eran auténticos enfermos psiquiátricos.

Este magisterio oculto y soterrado de Don Jesús -y paradójicamente manifiesto y público, puesto que no lo ignorábamos ni los alumnos ni los profesores- fue eficazísimo para todos y supongo que también, en general, para los jóvenes aprendices de filósofo.

A Don Jesús cada uno iba a hablar de sus cosas y las cosas eran tan diversas y plurales como las personas a las que pertenecían. En unos casos quienes consultaban lo hacían motivados por la presencia de ciertas dificultades encontradas en las disciplinas que cursaban. Pero en mi recuerdo este tipo de alumnos era el menos frecuente.

Había también un nutrido grupo de alumnos que por sus continuos balbuceos o su hostilidad soterrada hubiera sido más fácil encontrarlos en la sala de espera de un psiquiatra. Estos eran los que habitualmente consumían más tiempo a Don Jesús y, con toda probabilidad, los causantes de los grandes retrasos de quienes esperábamos. En realidad, nadie que quisiera hablar con Don Jesús se marchaba de allí sin haberlo logrado. El Profesor Arellano tenía siempre tiempo para todos. En alguna ocasión me tocó ser el último de la cola. Y aún en ese caso también me recibió, siendo ya hora avanzada y bien entrada la noche. Como la hora de cerrar la Facultad era más que pasada, Don Jesús, como siempre, me saludó muy afectuosamente y, como para compensar su involuntaria tardanza, me animó a acompañarle andando por la calle en dirección a su casa.

A Don Jesús también le visitábamos muchos otros universitarios para los que el motivo de la consulta no era ni académico ni psicoterapéutico. En realidad, se puede decir que nuestro motivo era simplemente vital. Se trataba de pedirle consejo para poner unos sólidos cimientos sobre los que vertebrar la futura vocación universitaria que ahora apenas sí era algo más que un modesto germen. En este grupo nos integrábamos los inquietos, los que habíamos protestado de tanta mediocridad como suele encontrarse en la vida universitaria, los que nos revelábamos tanto contra las medianías burguesas y grises de quienes van pasando por la vida sin dejar rastro en ella, como contra los que aspiraban a una medrosa, oportunista y trepadora autorrealización personal -en el argot de hoy- a través del aval significado por tan sólo un buen *curriculum* académico, obtenido no se sabe como.

Es difícil sintetizar cuál era el talante personal de Don Jesús durante el curso al que estoy aludiendo, allá por el año de 1968. A pesar de las dificultades que tal descripción conlleva, el autor de estas líneas optaría por

dos términos para mejor caracterizar el talante del Profesor Arellano: la ternura y la reciedumbre. La ternura de Don Jesús era siempre lo primero. Era como la antesala que facilitaba el confiarse a él con sencillez, lo que acogía en su comprensión a todo cuanto se le explicara. Esa ternura se manifestaba en su semblante a través de la voz y en la mirada. La mirada de Don Jesús era una mirada cóncava, acogedora, sin aristas y suficientemente redondeada como para acunarse en ella y dejar allí todo lo que inquietaba. Con la palabra Don Jesús sabía transmitir también su ternura. Era como la voz que se adentra sin violencia alguna en la propia conciencia, para dignificarla a través del temple activo de la persuasión honda y sincera.

Don Jesús no reñía -o al menos no se salía de su despacho con esa sensación-, pero iba más allá de la mera comprensión, con ser esto mucho. No todo iba a ser en él ternura, cuando precisamente los jóvenes que le consultábamos necesitábamos también, en ocasiones, una buena dosis de alguna sustancia que nos enreciara. La reciedumbre a la que uno se sentía interpelado por D. Jesús podría traducirse en esta breve y eficaz proposición: «¡Tú puedes!» La reciedumbre a la que se nos instaba era a plantearnos metas altas, ideales nobles que, por audaces, uno veía muy lejanos y, entonces, casi inasequibles o impracticables.

En esos casos, Don Jesús nos prestaba una buena parte de su reciedumbre para que confiásemos en nosotros mismos y esa reciedumbre se hacía manifiesta en él a través de sus gestos -si nos veía débiles o pusilánimes ante la meta propuesta, le salía el tono bronco de su profundo talante navarro- y también apoyando cuanto decía con su robusto y bien macizado mentón.

Ternura y reciedumbre se entretreían de forma equilibrada a lo largo de la entrevista, generando en quienes le habíamos consultado dos resultados, en apariencia, contradictorios: la seguridad de quién se ha sentido totalmente aceptado (ternura) y la fuerte convicción que de su despacho sacábamos de que los distintos avatares de la propia vida, los cansancios, el desaliento y todo lo hecho hasta ese instante era casi nada para lo que había que -lo que debíamos- seguir haciendo (reciedumbre). En esa convicción profunda se incluía, naturalmente también, la actitud motivadora de quien está firmemente persuadido a realizar -porque sabe que puede-, aquello que se le ha aconsejado.

Algunos sesgos y errores atribucionales acerca del hombre, en las psicoterapias tradicionales

¿Quién sabe más acerca del hombre? ¿Se engañará más el que siempre le trata bien o tal vez el que sólo ve o percibe sus defectos y errores? ¿En qué consiste el realismo antropológico, cuando se trata de aplicarlo en el ámbito concreto de la orientación universitaria y de la psicoterapia de apoyo para la resolución de trastornos psicopatológicos menores? ¿Quién es el terapeuta más eficiente? ¿Qué terapeuta es el que antropológicamente mejor fundamenta su más eficiente procedimiento psicoterápico?

La mayoría de estas preguntas todavía están en la actualidad por contestar, a pesar de la urgencia y de la plenitud de sentido que se esconde en su formulación.

Muchos de los actuales procedimientos de intervención en psicoterapia podrían clasificarse en función de cuáles fueran las respuestas que desde ellos se diesen a las anteriores cuestiones. Y, de seguro, que no pocos de los procedimientos actualmente disponibles -se han inventariado hasta cerca de trescientos procedimientos psicoterapéuticos diferentes por las Universidades de California; UCLA, 1990-, serían coincidentes en sus respuestas a las cuestiones antes formuladas.

Nada de particular tiene que admitamos sesgos y errores atribucionales -como también algunos aciertos- en todos y cada uno de los procedimientos psicoterapéuticos hoy al uso. Muchos de esos sesgos y atribuciones erróneas están varados en un modelo antropológico equivocado, es decir, que para tratar al hombre el terapeuta parte de lo que el hombre no es. A ello hay que añadir el hecho de que los terapeutas hacen también atribuciones respecto de las actitudes, sentimientos, convicciones y comportamientos de su cliente, no siempre antropológicamente bien fundamentadas. Así las cosas, es lógico que la eficacia de las terapias sea relativamente modesta, a pesar incluso de su larga duración, y muy diferentes de unas a otras.

Por otra parte, la clave del problema está muchas veces en el propio paciente. También el paciente tiene sesgos acerca de su conocimiento del mundo y de su puesto en el cosmos, sesgos que en muchos casos generan percepciones escotomizadas y tortuosas convicciones robustamente arraigadas que en nada le benefician. Además, el paciente hace también muchas atribuciones erróneas acerca de sí mismo, de su enfermedad, del terapeuta y de lo que de él cabe esperar.

En cualquier caso, las equívocas atribuciones del paciente y del terapeuta y las que cada uno percibe en el otro, acaban por configurar un

mundo, en ocasiones, inextricable, caótico y laberíntico, en el que muy difícilmente puede encontrarse la salida que conduce a la salud.

La psicoterapia sobraría si cada hombre se conociese a sí mismo. Pero estamos todavía muy lejos de satisfacer esta difícil e imprescindible clase de conocimiento. Ciertamente, todos los hombres quieren saber, como dijo el filósofo. A lo que el autor de estas líneas añadiría y, sobre todo, saber acerca de sí. En cierto sentido, todo hombre es un apasionado y potencial conocedor de sí mismo. Entre otras cosas, porque cada uno se ama a sí mismo por encima de todas las cosas y personas. Y, sin embargo, a pesar de eso, o precisamente por ello, la ignorancia personal, el autodesconocimiento subjetivo es hoy, como ayer, una realidad empíricamente constatable. Al ignorarse el hombre a sí mismo, se hunde en la confusión y en la perplejidad, necesitando apelar tantas veces a la ayuda de otro -he aquí la clave para entender la fuerte demanda actual de psicoterapia-, para reflotar y salir del hondón donde, por el momento, se ha encastillado su vida.

Lo peor del caso es que por la ignorancia de los propios sesgos y atribuciones, muchas personas que desean amarse a sí mismas, no saben cómo hacerlo y, precisamente por eso, sufren terrible e inútilmente.

En realidad, el amor a sí mismo no es algo tan maléfico como muchos piensan; y lo sería mucho menos si la naturaleza humana no hubiera sido desordenada en su origen. De hecho, lo que se nos manda es «amar al prójimo como a sí mismo»; pero no se nos ordena que nos amemos cada uno a sí mismo como amamos al prójimo, lo que, sin duda alguna, parecería ser a muchas personas algo más altruista y caritativo. Sin embargo, ese mandato es muy sabio porque demuestra conocer muy bien cual es la naturaleza humana. Si los hombres se amasen a sí mismos como aman al prójimo, muchos ya se habrían suicidado. Por contra, si amásemos al prójimo como a nosotros mismos, el homicidio resultaría mucho más difícil e infrecuente de lo que es en la actualidad.

A lo que parece, pues, el hombre se ama en primer lugar a sí mismo. Ahora bien, ¿cómo puede el hombre amarse a sí mismo, si no se conoce? ¿y cómo puede el hombre autodonarse, que eso es amar, si no se autoposee puesto que no se conoce?

No resulta extraño que muchas existencias personales resulten trágicas, precisamente por esta disonancia entre el autoconocimiento y el amor de sí. He aquí esbozada otra razón más en favor de las psicoterapias. Si con la psicoterapia el hombre pudiera autoconocerse mejor, muchas personas dejarían de ser el hombre doliente que hoy son. Y es que el autoconocimiento constituye la forma más alta de apropiación de sí, de autopo-

sesión de uno mismo, titularidad de la propiedad personal que es absolutamente imprescindible para ejecutar y realizar la acción del querer.

Amar no es otra cosa que autodonarse libremente, es decir, autoexpropiarse en favor del otro. Pero para hacerlo hay que tener previamente el título de la propiedad. Y ser propietario de sí mismo -mediante el autoconocimiento- es siempre una tarea difícil, ardua y nunca acabada del todo. Sin autoposesión de sí en el origen,- así define Polo la libertad humana-, el hombre no puede elegir, y sin elección difícilmente podrá comprometerse con lo elegido mediante la donación de sí, como tampoco podrá enriquecerse a sí mismo a través de la aceptación del otro.

Las observaciones a las que acabo de aludir ponen de relieve, una vez más, la urgencia de soslayar estos sesgos y errores atribucionales que acontecen en la psicoterapia, puesto que si éstos no se resuelven, aquélla dejará de ser tal.

El autor de estas líneas reconoce su endeudamiento personal a este respecto -también en lo relativo a otra pluralidad temática mucho más amplia que obligadamente debe quedar reservada a su intimidad-, con el Profesor Arellano, de quien aprendió vital y experiencialmente, hace ahora 25 años, ciertas estrategias y procedimientos para atinadamente desvelar estos sesgos y errores atribucionales personales. Esto no significa, obviamente, que el autor de estas líneas se considere omnisciente e infalible, en lo relativo al conocimiento que de sí tiene. Significa tan solo lo que significa: que gracias a aquel entrenamiento inicial, en muchas ocasiones ha logrado llegar a puerto a pesar de las numerosas singladuras que biográficamente ha realizado a lo largo de este último cuarto de siglo. Y Estos éxitos él personalmente los atribuye a las enseñanzas del Profesor Arellano.

El Profesor Arellano, psicoterapeuta socrático de «casos difíciles»

El título de este epígrafe es más intencionado que profesional, lo cual no le resta ninguna realidad. Ciertamente que el Profesor Arellano nunca ejerció como psicoterapeuta, formalmente hablando, por lo que nadie podrá acusarle de intrusismo profesional, ni de filósofo transformado en psicoterapeuta. Pero no es menos cierto que el Profesor Arellano extendió siempre su docencia a los más vastos ámbitos que este concepto significa.

El Profesor Arellano era un orientador nato de aquella juventud que bullía, las más de las veces desorientada y confusa, por los pasillos de la vieja Facultad de Filosofía. Algo tendría su personalidad cuando una numerosa parte de la numerosa «clientela» que frecuentaba su despacho procedía extramuros de su Facultad.

Me consta -por entonces comenzaba yo mi formación como aprendiz de psiquiatra- que el Profesor Arellano no se limitaba a la mera orientación de los estudiantes universitarios, tal vez un tanto desorientados, pero normales desde una perspectiva psicopatológica. Algunos de sus «clientes» de entonces acabaron «aterrizando» en las consultas de psiquiatría del Hospital Clínico de la Universidad de Sevilla. Algunos de ellos padecían de psicosis agudas, presentando cuadros delirantes muy floridos, con contenidos paranoicos, lo que les hacía ser especialmente peligrosos. Al hacerles la historia clínica, uno no acababa de entender cómo habían sintonizado tan bien con el profesor Arellano -ellos que se sentían perseguidos por todos-, a quien efectivamente le estaban agradecidos, agradecimiento que parecía coherente y estar bien fundado desde la perspectiva clínica.

Pero no es la eficacia del Profesor Arellano en la atención de estos «casos difíciles» por lo que aquí se le clasifica de psicoterapeuta socrático. Tal calificativo justamente responde a la necesidad de poner de manifiesto aquí una de las notas más relevantes de su método.

En efecto, inicialmente el Profesor Arellano, preguntaba y escuchaba. Y a medida que avanzaba la entrevista, preguntas y respuestas se confundían y prolongaban en un diálogo abierto, sin prejuicios, adensado y hondo. Cada respuesta del joven universitario era límpidamente tomada y devuelta al entrevistado, acompañada de otra pregunta, formulada por el orientador como quien pretende asegurarse de que se ha hecho cargo, que ha entendido exactamente lo que se le había confiado. Así avanzaba el discurso dialógico entre profesor y alumno, entre terapeuta y cliente, o simplemente entre dos amigos que hablaban de igual a igual, sin que para nada importasen las diferencias de edad, de saber y de posición académica que, lógicamente, había entre ellos.

Dudo que la capacidad dialógica del Profesor Arellano pueda igualarse a la del más aventajado psicoterapeuta. Y eso a pesar de que el diálogo no siempre fluía mansa y ágilmente.

En ocasiones, el alumno que se le acercaba tenía una visión del mundo muy distinta a la de Don Jesús, consistiendo, precisamente, en no tener ninguna visión del mundo. Es decir, aquel alumno había elegido como visión del mundo oponerse a cualquier visión del mundo. En principio habría que suponer que todo intento psicoterapéutico en un caso así sería fallido. Pero no acontecía eso, porque el Profesor Arellano aceptaba todo de todos y a todos, y esa aceptación radical era probablemente el eficaz ariete que enseguida empleaba para derribar una estúpida elección, a la vez que tal aceptación radical se transformaba en el eje vertebrador de una nueva «*Weltanschauung*» en el confundido alumno.

En otros casos el cliente se había hundido en la estulticia de su propia existencia sin sentido. Aquel joven universitario andaba como ciego para todos los valores y carente de todo espíritu. Se cumplía en ellos lo afirmado, muchos siglos atrás, por Pomponio: «Hay personas que se han hundido tanto en la oscuridad, que todo lo que es luz les parece turbación».

¡Qué fácil hubiera sido entonces ser cómplice de su nihilismo y hacer de aquel aprendiz de hombre apenas un *humunculus* irrelevante! El encadenamiento de una con otra pregunta -siempre, en apariencia, para explicitar el concreto y preciso significado de la respuesta suministrada o de la última cuestión planteada-, iba alejando el peligro de corromperse y neurotizarse de aquel estudiante que, en esas circunstancias, no era sino una marioneta de reacciones y de instintos aún mal articulados. Don Jesús, con una infinita paciencia dejaba que la persona se explicase a sí misma y... con la explicación -siempre comprensiva y aceptante- emergía el despliegue de una nueva y más luminosa comprensión de la propia vida.

Las dificultades en otros muchos casos eran tantas, que con todo derecho inscribían el comportamiento del cliente en el ámbito de lo neurótico. Jóvenes, cuyo ser era capaz de aspirar a no ser, como consecuencia de una rebelión incontenible contra su propia impotencia y el natural carácter finito de su existencia. Resultaba difícil comprender cómo esa rebelión no había ya finalizado en una mera aniquilación. Pero también aquí surgía el carácter antinómico y paradójico del ser humano, siempre con una mayor capacidad para tolerar sus propias tensiones. Las más de las veces esta rebelión se entreveraba con cuestiones metafísicas no resueltas que destilaban una importante dosis de angustia. Los «casos difíciles» podían predecirse desde indicadores externos, fácilmente observables. Los neuróticos graves permanecían más tiempo hablando con Don Jesús, y sus conversaciones se hacían, por otra parte, más frecuentes. Transcurrían los meses y quienes frecuentábamos su despacho nos sorprendíamos al observar cómo había cambiado el talante, antes angustiado, de aquellos jóvenes «clientes», simultáneamente que, de sesión en sesión, iba amenguándose el tiempo gastado en la entrevista. Era fácil inferir -tras la espontánea conversación por aquellos pasillos de bajos techos- que en aquel compañero ya se había esfumado la rebelión contra la propia existencia. Entonces, aquellos interlocutores, refan más, se comunicaban mejor y demostraban sentirse más seguros de ellos mismos.

Una estrategia psicoterapéutica innovadora: El manso y decidido afán de afirmar al otro en su valer

Una experiencia que probablemente casi todos los que durante tantos años hablábamos con Don Jesús nunca olvidaremos, consistía en el modo en que uno se sentía acogido por el Profesor Arellano. La profunda convicción, desde el mismo momento de la acogida, de que uno era único, irrepetible y lo más importante para Don Jesús durante el tiempo que estuviera hablando con él, era algo que se adentraba de inmediato en la propia conciencia. En realidad, más que individuo, uno se sentía persona.

Ciertamente, uno se percibía como no dividido, como *in-dividuum*, pero no se agotaba la propia personalidad, con ser esto muy importante, en sólo ser indivisible. La percepción que de sí mismo se tenía, por el modo de acogernos Don Jesús, era que uno era *in-summabile*, es decir no adicional a otro, imposible de confundir con otro compañero o con la masa, en una palabra, la entera unidad de nuestra irrepetible y global personalidad.

A mi entender esta experiencia de acogida era ya el germen de lo que más tarde iría emergiendo tras las conversaciones con Don Jesús. Se anticipaba aquí y ahora -sé de algunos en que esto ocurrió ya en la primera entrevista-, se presentificaba lo que acaso maduraría tras un largo futuro. Eso significa que Don Jesús sabía acoger a sus alumnos, y de tal forma que en esa misma acogida comenzaba su labor de afirmarles en la existencia personal. Si se me permite el pleonasma, a pesar de nuestra corta juventud con Don Jesús uno se sentía el *homo humanus* que, acaso en lo recóndito de nuestra intimidad, cada uno había soñado ser en esas aventuras épicas que con harta frecuencia teje la imaginación adolescente.

Tras la acogida y ya incipientemente enraizados en aquella *humanitas* prestada que se nos había ofrecido, uno se sentía predispuesto a echar raíces allí como si estuviera en su tierra natal, poco importaba ya el grado, la intensidad o el tipo de *homo patiens* que minutos antes de entrevistarnos por primera vez con Don Jesús uno fuese.

Con el afianzamiento primero surgía ya la confianza. Había llegado el momento de ser sincero, de hablar de los propios temores y angustias, de las esperanzas acaso estranguladas en aquel momento por demasiados obstáculos, de los sueños que se ambicionaban y que muy probablemente nunca podrían cumplirse, y también -cómo no- de las ilusiones que barbotaban y agigantaban la vitalidad juvenil, de la exagerada e infundada confianza en uno mismo y de todas aquellas nobles locuras que más tarde, una vez que fueron cumplidas en el tiempo, todavía hoy continúan pareciéndonos eso: locuras inalcanzables.

Era lógico que necesitásemos tanto de la comunicación confiada: ¡Había tanto que arrojar fuera de sí! Seguíamos allí espontáneamente y sin saberlo el consejo que Schiller daba a sus amigos: «Dad desahogo a la palabra: ésta consuela al corazón profundamente dolorido».

Todo aquel contexto del despacho de Don Jesús hacía mucho más fácil, cuando costaba, el diálogo sincero: el silencio, el flexo que concentraba su luz sobre la gran mesa de madera relativamente bien ordenada, las estanterías que, repletas de libros, abrigaban el entorno y, sobre todo, aquellos bajos techos que, además de acunar mejor la propia intimidad, por contraste, aumentaban psicológicamente la altura de quienes allí trataban de sincerarse.

Como consecuencia de esa ausencia de conocimiento personal -tan frecuente en esta y en otras etapas de la vida humana- no resultaba extraño que se enredaran infraestimaciones con sobreestimaciones personales, tan infundadas las unas como las otras. La propia versatilidad del comportamiento juvenil ponía una nota de colorido y de impredecibilidad a esas cambiantes actitudes.

Uno no servía para nada un día y al día siguiente confiaba en tener bien asentadas sus expectativas para llegar a ser el más experto profesional en aquella difícil disciplina que con tanto empeño estaba ahora tratando de aprender.

En el fondo, no había tal fe en sí mismo ni era tanta la segura autoconfianza, dos notas que son ineludibles cuando se pretende realizar un ambicioso diseño de lo que ha de ser el propio proyecto biográfico y profesional. Por eso no eran infrecuentes los derrumbamientos, la caída de la autoestima, la percepción de sólo lo negativo de sí mismo, la formación de un autoconcepto debilitado y sin futuro. Y junto a todas esas peculiaridades negativas hacía acto de presencia el cansancio en la lucha contra los obstáculos de cada día -lo que en Sevilla llaman «la flojera»- y la terrible inconsistencia para perseverar en aquella lucha.

Con el elenco sucinto que se acaba de hacer de todos estos rasgos y peculiaridades, no resulta difícil imaginar la caída en el autodesprecio, en el no saber quererse a sí mismo del joven aprendiz de hombre. Este fatal desengaño era de vital importancia, pues como decía Fichte, «sin estimación no puede existir amor verdadero y durable; cualquier otro amor es seguido de remordimientos e indigno de un alma noble». E importaba mucho evitar a aquella persona el resentimiento, de manera que no se hiciera indigna, tal vez mientras viviese, su noble alma.

Entonces, Don Jesús enseñaba al hombre a quererse a sí mismo, un terrible aprendizaje éste que se legitimaba en la misma medida que era

condición imprescindible para querer a los demás. Y es que como escribió Cicerón, «no hemos nacido sólo para nosotros.»

No es que se quedara Don Jesús en enseñar apenas algunas ternuras y lindeces, ayudadas de zalamerías y de piropos. No, Don Jesús enseñaba a quererse uno a sí mismo desde el mismo momento en que él con su aprecio nos estaba autoafirmando en los propios valores que, por la ceguera de ese momento, nosotros no veíamos...

Además, el aprender a quererse a uno mismo nunca constituía una meta final de llegada, sino sólo una etapa, apenas un hito intermedio, desde el que alzarse hasta llegar a la perfección más alta y benefactora: la de querer a los otros.

No, en el aprendizaje del autoquerer y del autorrespeto que Don Jesús nos enseñaba, no había narcisismo alguno; más aún, ese aprendizaje era precisamente un poderoso antídoto contra el narcisismo. Había bastado para ello aceptar positivamente a la persona, tal y como ella era, comprenderla en su esencia, en su singularidad y peculiaridad de ahora, pero siempre teniendo presente los valores que a ella se añadirían, su deber ser en el futuro, lo que no era ahora y, sin embargo, felizmente llegaría a ser. Esa aceptación radical parecía vencer a la temporalidad, al abrir el angosto presente al ilimitado futuro, con la sabia certeza de que el futuro para nosotros ya había comenzado.

En cierto modo, esas enseñanzas de Don Jesús devolvían a uno la confianza en sí mismo, animado por el carácter casi profético que tenía su afecto. Se veía emerger en su conducta -con una completa seguridad- los valores que, de confiar en nosotros mismos y luchar, llegaríamos a realizar en nuestras personas. Así las cosas, lo que también se aprendía al quererse mejor a uno mismo era un esbozo de lo valioso que uno podría llegar a ser, de hasta dónde apuntaría nuestro posible desarrollo, en una palabra: el esbozo de proyecto biográfico que, sin manifestarlo, habíamos ido hasta allí buscando.

El afianzamiento en uno mismo que Don Jesús nos procuraba muy probablemente tenía esta divisa: *Amo ergo est*. Y es que como afirmaba Esquilo, «no puede ser bueno el que nunca ha amado».

En realidad, amar y afirmar al otro es una sola y misma cosa. Amar es «querer el bien de otro», o como afirma Pieper, se dice al otro «qué bien que tú existas». Ahora bien, si se califica de bueno el hecho de que la otra persona exista, ¿hay algún otro procedimiento más directo e inmediato para afirmarlo? Por otro lado, si se quiere el bien para el otro y se parte del convencimiento de que el ser y el bien recíprocamente se exigen, ¿no estamos acaso afirmando al otro al quererlo así?

Pero acontece que en muchos profesores está más presente la sospecha que la confianza. Esto quiere decir que ante las rasgos y características positivas -los valores- del otro, algunos profesores conciben ciertas dudas acerca de sí, una vez que les han ayudado a desarrollarlas, el otro no empleará todas esas habilidades positivas contra él, es decir, en su contra. De aquí, que quienes así piensan, desde la pusilanimidad y el paranoidismo en que se instalan, no sean capaces de vencer su sospecha inicial para entregarse a la noble tarea de acrecerse del otro. En estos casos, en los profesores que así ejercen su magisterio bajo la sospecha se esconde el absolutismo del propio yo.

Para afirmar al otro se precisa una no modesta dosis de humildad. Y con ella, mucha confianza y saber querer. Para afirmar al otro en su valor -y mediante el crecimiento en otros valores que incrementan su valer-, es preciso gozarse en las riquezas que el otro tiene. Esta actitud inicial resulta esencial e imprescindible y, en cierto modo, constituye una inversión radical en el modo de proceder de la desconfianza, de cuya actitud es antitética.

Para gozarse con las riquezas del otro, es preciso no observarlas como algo atentatorio contra el propio yo absolutizado. Por contra, para gozarse de los valores del otro es preciso adoptar una actitud desde la cual puedan ser contempladas como hitos afirmadores del propio yo relativizado y débil de quien las contempla.

No, el manso y decidido afán de afirmar al otro constituye una prueba palpable de que se ha relativizado el valor del propio yo, abandonando por completo la no frecuente, injusta y lastimera actitud de compararse con los demás.

El manso y decidido afán de afirmar al otro presupone la confianza y con ella la grandeza de ánimo para subrayar lo que de positivo hay en él y debilitar, que no ignorar, a través de nuestra atención perceptiva lo negativo que en él se observa. Una actitud como la que se acaba de mencionar constituye el emplazamiento ideal, la señera atalaya desde la cual conocer mejor al otro y a sí mismo.

El afán por afirmar al otro en lo que vale debe ser *manso*, es decir, sin apresuramientos ni prisas enervantes, propias del hombre azacanado, que traicionan dicha actitud por cuanto que pregona estar más pendientes de los resultados obtenidos que del desarrollo de las personas en que aquellos se obtienen. Como sostiene La Fontaine, con toda razón, «más alcanza la dulzura que la violencia».

Pero, a la vez, el afán de afirmar al otro ha de ser *decidido* pues, de lo contrario, siempre se presentarán una y mil excusas -el cansancio, la

falta de correspondencia, la deslealtad- que razonablemente aconsejan el abandono de esa actitud.

La mansedumbre que aquí se exige no debe entenderse como complacencia halagadora; la decisión de que aquí se habla no debe identificarse con el voluntarismo intervencionista y obstinado. La mansedumbre y la decisión que sostienen el afán de afirmar al otro proceden y hunden sus raíces en la amistad que nace del encuentro dialogante de persona a persona. Afirmar al otro es amar al otro. ¿Pero hay acaso algo más autoafirmante que el hecho de afirmar en el amor y con amor al otro?

El orientador en el diseño del proyecto biográfico

Resulta muy difícil proyectar la construcción de un edificio, cuando no se dispone de los precisos conocimientos necesarios de arquitectura. Y todavía es más difícil, cuando lo que trata de construirse y edificarse es la personal trayectoria profesional y biográfica.

En este punto, la ayuda de Don Jesús tuvo mucho de imprescindible para muchos. Los diseños de los proyectos humanos a que ayudaba el Profesor Arellano con sus orientaciones se caracterizaban siempre por sus grandes ideales y por sus audaces metas, mucho más altas de lo que sus destinatarios sospechábamos.

Personalmente he de reconocer la valiosa ayuda que Don Jesús me prestó al animarme, mansa y decididamente, en aquellos primeros tiempos difíciles de aprendiz de psiquiatra. Don Jesús no me impuso nada ni tampoco me dirigió hacia ningún lugar concreto. Creo que, simplemente, afirmé en mí, lo que en aquel momento era digno de ser afirmado, lo que el inexperto aprendiz de psiquiatra precisaba entonces para entregarse, con renovados esfuerzos e ilusiones, al aprendizaje de una nueva y difícil especialidad, entonces parcialmente contestada en ciertos sectores de la sociedad. Por último, hizo conmigo algo mucho más difícil: me prestó también toda su esperanza hacia mi propia persona, para que confiara en mi propio futuro y así yo también aprendiera -algo que tanto necesitaba en aquella etapa- a confiar un poco más en mí mismo.

El Profesor Arellano nos insistía una y otra vez en lo necesario que era darse generosamente al estudio, al mismo tiempo que nos invitaba a acoger plenamente la donación significada por nuestra propia vida en aquel concreto contexto universitario. Aquello animaba y enseñaba a vivir la experiencia de la autodonación. El ideal que se descubría a nuestros ojos era pues altísimo, pero no utópico, pues teníamos la certidumbre -una

certidumbre que también era prestada- de que si secundábamos los consejos de Don Jesús, alcanzaríamos la meta deseada.

En realidad, todo esto no era otra cosa que la configuración de un importante proyecto biográfico. Pues, como dice Ortega y Gasset, «la vida es una operación que se hace hacia adelante. Se vive desde el porvenir, porque vivir consiste inexorablemente en un hacer, en un hacerse la vida de cada cual a sí misma (...) Librada a sí misma, cada vida se queda en sí misma, vacía, sin tener que hacer. Y como ha de llenarse con algo, se finge frívolamente a sí misma, se dedica a falsas ocupaciones, que nada íntimo, sincero, impone. Hoy es una cosa; mañana otra, opuesta a la primera. Está perdida al encontrarse sola consigo. El egoísmo es laberíntico. Se comprende. Vivir es ir disparando hacia algo, es caminar hacia una meta. La meta no es mi caminar, no es mi vida; es algo a que pongo ésta, y que por lo mismo está fuera de ella, más allá».

Un proyecto así se adivinaba como muy costoso, incierto e incluso contradictorio, porque se palpaba la tensión existente entre la ausencia de valores personales y la grandiosidad de los valores todavía por realizar. Pero contra esa natural incertidumbre se alzaba el golpetear de la voluntad de quien sabe que si las posibilidades de valor no se convierten en realidades de valor, la vida propia se vacía de significación.

Don Jesús nos prevenía contra el activismo. Sus orientaciones se encaminaban más a dilatar, ensanchar y profundizar, todavía más, la honda aventura intelectual que bajo su mecenazgo habíamos emprendido. Y es que, nos advertía, los que se entregan al activismo son precisamente los que huyen de las profundidades. Les angustia el abismo de la profundidad de su propia actividad, donde acaso barbotan una y mil paradojas y contradicciones que entre sí compiten clamorosamente por encontrar una solución.

El activista, para no oír ese clamor, se entrega a la hiperactividad que transcurre siempre en las aguas superficiales. De ahí su andar azacanao y trivial, un andar que acaso silencie pero jamás resuelve el clamor profundo del que se huye.

Don Jesús nos animaba así a una actividad en profundidad de manera que palpásemos la realidad de los problemas, allí donde las dificultades y conflictos están en su estado naciente y reclaman ser satisfechas. El activismo es mal compañero de muchos jóvenes por estar motivado más por el hambre de pan que de verdad, y eso a pesar de que la persona es siempre más que su estómago.

Por contra, lo que a cada uno se nos animaba a hacer era, sencillamente, ser útil a los demás a través del trabajo. En eso consistía buena

parte del sentido de nuestras vidas. El trabajo por sí sólo no da sentido a la vida; el trabajo que sirve al otro, en cambio, sí que es un buen sentido para el vivir.

Uno de los problemas con que frecuentemente nos encontrábamos en aquella andadura consistía precisamente en que para muchos de nuestros compañeros importaba más el bienestar que el bienser. Consecuentemente, al poco tiempo de vivir en esa actitud, se advertía la penuria del ser de quienes, agostados en la estulticia del consumismo, se sentían abocados al sinsentido personal y al miedo al vacío. La indiferencia, el aburrimiento hacían presa más fácilmente en ellos, poniendo sobre el tapete las limitaciones del propio yo, de un yo profundamente insatisfecho por no llegar hasta él la fútil y facilona satisfacción consumista.

En muchos casos se comenzaba hablando con Don Jesús de un determinado proyecto profesional y se acababa hablando de una auténtica trayectoria biográfica. Es que la forma profesional, cuando se vive seriamente, acaba por conformar la personal biografía. Cada uno tenía que hacer su propio diseño profesional, pero en la medida que se hacía, también nos hacíamos con él y en él. Se diría que nuestra hechura personal se realizaba a la vez que realizábamos nuestro trabajo.

Mucho tiempo después he comprobado la validez de estas enseñanzas en muchos hombres que, en tanto que se hacen a sí mismos como ambiciosos profesionales, se deshacen a sí propios, en tanto que personas.

El terapeuta de la libertad mancillada

Como dice Ferrater Mora: «El proyecto no es, por así decirlo, hacer cualquier cosa mientras uno se hace a sí mismo, porque uno no se hace a sí mismo haciendo cualquier cosa». Por eso, en ocasiones, algunos de los alumnos de Don Jesús tropezábamos más vitalmente, por habernos equivocado de proyecto. En estas circunstancias, como dice Ortega, «el hombre vuelve a no saber qué hacer, porque vuelve de verdad a no saber qué pensar sobre el mundo. Por eso el cambio se superlativiza en crisis y tiene el carácter de catástrofe. El cambio del mundo ha consistido en que en el mundo que se vivía se ha venido abajo, y de pronto en nada más. No se sabe qué pensar de nuevo -sólo se sabe o se cree saber que las ideas y normas tradicionales son falsas, inadmisibles. Se siente profundo desprecio por todo o casi todo lo que se creía ayer, pero la verdad es que no se tienen nuevas creencias positivas con que sustituir las tradicionales. Como aquel sistema de convicciones o mundo era el plano que permitía al hombre andar con cierta seguridad entre las cosas y ahora carece de plano, el hom-

bre se vuelve a sentir perdido, azorado, sin orientación (...) No existe eso que suele llamarse "un hombre sin convicciones". Vivir es siempre, quiérase o no, estar en alguna convicción, creer en algo acerca del mundo y de sí mismo (...); el no sentirse en lo cierto sobre algo importante impide al hombre decidir lo que va a hacer con precisión, energía, confianza y entusiasmo sincero: no puede encajar su vida en nada, hincarla en un claro destino. Todo lo que haga, sienta, piense y diga será decidido y ejecutado sin convicción positiva, es decir, sin efectividad; será un espectro de hacer, sentir, pensar y decir, será una *vita minima*, una vida vacía de sí misma, inconsistente, inestable. Como en el fondo no está convencido por algo positivo, por tanto no está verdaderamente decidido por nada (...); mas para decidir mi existencia, mi hacer y no hacer, yo tengo que poseer un repertorio de convicciones sobre el mundo».

En esos momentos en que el alumno se había quedado sin convicciones y a merced de un proyecto profesional estereotipado y a la deriva, suelen ser fáciles y frecuentes el ocultamiento de la luz y la precipitación en la confusión. En una circunstancias así, es lógico que la libertad no acierte a encontrar su destino y, en consecuencia, no es la elección libre la que somete al comportamiento humano, sino que es el comportamiento del hombre el que arrastra a su personal libertad al ceremonial de su propia confusión. Como es lógico, en una situación como esta la libertad resultaba mancillada. El hombre pierde entonces sus referencias contextuales, sus pensamientos-guía, sus ideas-fuerza, arrojándose él mismo a la existencia perpleja.

Con suma paciencia, pero también con toda su robusta fortaleza, el Profesor Arellano restañaba la libertad malparada al hacer surgir de nuevo el desvanecido marco de referencias en el que se inscribían de forma más clara ahora los cuatro puntos cardinales, imprescindibles para la orientación en la propia andadura biográfica.

El Profesor Arellano, como terapeuta de la libertad mancillada, de nada se escandalizaba y de todo se compadecía, con lo que devolvía a sus alumnos una libertad robustecida que, sin ninguna duda, contribuía a rectificar la equívoca trayectoria descrita. Este rasgo de Don Jesús confirmaba la paradójica formulación de Unamuno que sostiene que «el amor compadece, y compadece más cuanto más ama». De esta forma, el acertado y real proyecto volvía a ser repuesto sobre los ejes de su propia trayectoria, simultáneamente que los alumnos recobraban la perdida libertad.

No era infrecuente que en el claroscuro y al fondo de aquel proyecto, de una u otra forma, se vislumbrara de nuevo al *Deus absconditus*, y que al volver a dialogar con él se transformara, como dice López-Ibor, «la

frustración en humildad y la angustia en gracia». Al fin se había recuperado la añeja convicción de ser *imago Dei*.

La transformación de la transferencia en amistad

Con Don Jesús se aprendía que el destino de cada hombre había sido arrojado en las propias manos de cada uno y que, en definitiva, cada uno depende de sí mismo. De aquí, esa fuerte y recia autorresponsabilidad afirmada en el hecho de la singularidad personal y que, ante todo, debía verse en ella lo que era: una prueba de confianza.

Y es que gracias a la verdad el hombre se libera de la neurosis, deviniendo en existencia auténtica. Al decidirnos por la verdad, ésta nos hacía siempre triunfar sobre la pequeña o gran tragedia que forma parte inseparable de la vida humana. La persuasión de que la verdad libera del sufrimiento era tanto más clara cuanto que resultaba fácil comprobar cómo el sufrimiento no siempre era capaz de acercarnos a la verdad.

Había por parte de Don Jesús una constante invitación a la amistad. Una vez oí decir a otro psiquiatra, alumno también de Don Jesús, que el éxito de sus «terapias» y también la clave de su eficacia consistía en haber transformado la transferencia en amistad. El amor al otro, como afirmación en sus propios valores, presidió siempre las apasionadas y sugestivas conversaciones sostenidas entre el maestro y sus alumnos. Y esa afirmación de los demás, reobraban y afirmaban también al maestro.

Y es que el sentido de la vida se esconde siempre más allá del yo, precisamente allí donde el yo procura ocultarse y desaparecer para que el otro sea afirmado. Bajo estas consideraciones podría afirmarse que el sentido de la vida tiene siempre un carácter transegótico, yendo más allá del propio yo. Pero, acaso por eso precisamente, el sentido último de la propia vida nunca se alcanza del todo, porque siempre se podrá ir más alto, más lejos y más allá del propio yo. El hombre, en su trayectoria biográfica, siempre puede autoapreciarse mejor con los valores que aprecian los otros, para de este modo acrecerse en el propio valer, realizando en sí -encarnándolos- los valores que nos avaloran.

Uno de estos valores plenamente realizado en el Profesor Arellano ha sido siempre el de la amistad, el de esa leal amistad que enmienda los errores, reprueba los desaciertos, se goza con los éxitos y afirma en el ser. He aquí uno de los valores más difíciles de conseguir pues, como afirmó Oscar Wilde, «cualquiera puede simpatizar con las penas de un amigo; simpatizar con sus éxitos requiere una naturaleza delicadísima».

Don Jesús es un auténtico amigo de sus amigos, y un amigo leal que nunca falla. Si, como señaló Emerson, «un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta», entonces hay que concluir que Don Jesús es ese amigo, en el sentido más radical y fuerte del término. Toda su ayuda, toda su orientación consistió siempre en eso precisamente: en «pensar en voz alta» con el otro, sin por ello ser menos amigo de la verdad que del otro.

A mi entender la figura del Profesor Arellano se agiganta ante los ojos de los que fuimos y somos sus discípulos, sin que nos importe el pasar del tiempo. Por eso, espero no equivocarme al afirmar que el sentido de la vida de Don Jesús consistió y sigue consistiendo, todavía hoy, en ayudar a otros a encontrar un sentido para su vida, de la misma forma que -aunque él no lo pretendiera-, con la afirmación que hizo de todos nosotros, también su autoafirmación se ha robustecido. Y, hasta cierto punto, es lógico que sea así, pues como escribió Cicerón «*homines enim ad deos nulla re propius accedunt, quam salutem hominibus dando*», los hombres no están nunca tan cerca de los dioses como cuando salvan a otros hombres.

BIBLIOGRAFÍA

- CICERÓN, M. T.: *Pro Ligario*, 12, 38.
 CICERÓN, M. T.: *De Officiis*, 1, 7, 22.
 FERRATER MORA, J.: *Diccionario de Filosofía*, Ed. Alianza, Madrid, 1979, vol, 3, pp. 2724-25.
 LÓPEZ-IBOR, J.J.: *De la noche oscura a la angustia*. Ed. Rialp, Madrid, 1973, p.23.
 ORTEGA Y GASSET, J.: *En torno a Galileo*, Revista de Occidente, 3ª edic., Madrid, 1967, pp. 100-104.
 PIEPER, J. : *El amor*. Ed. Rialp. Madrid, 1962.
 POLO BARRENA, L.: *Quién es el hombre*. Ed. Rialp. Madrid, 1991.
 SÉNECA, L. A.: *De Beneficiis*, 2, 11, 2.