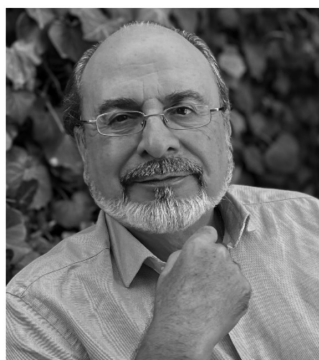
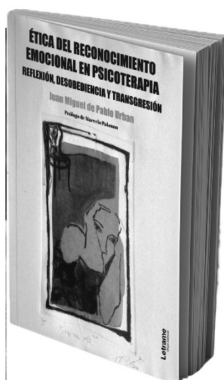


RECENSIÓN: “ÉTICA DEL RECONOCIMIENTO EMOCIONAL EN PSICOTERAPIA: REFLEXIÓN, DESOBEDIENCIA Y TRANSGRESIÓN” DE JUAN MIGUEL DE PABLO URBAN. EDITORIAL LETRAME (2025), 293 PÁGINAS.



Juan Miguel de Pablo Urban



Hans Sotelo Konnertz.

Psicólogo, Psicoterapeuta y
Docente en “Cooperación:
Instituto de Formación Sistémica”.

Acaba de salir a la luz el nuevo libro de Juan Miguel de Pablo: “Ética del reconocimiento emocional en psicoterapia: reflexión desobediencia y transgresión”. Es el quinto de su obra, un libro de Psicología y Psicoterapia con mayúsculas, en el que se conecta la psicología con la filosofía social y con la ética, a través del análisis social crítico siguiendo los pasos de algunos de los representantes históricos de la Escuela de Frankfurt, en especial, de los trabajos de E. Fromm.

En el texto se defiende la necesidad ineludible e inexcusable de una posición ética personal y profesional, crítica y reflexiva, realmente comprometida en el ejercicio profesional de la psicoterapia. Realiza una vuelta de tuerca más a muchos de sus temas, ya presentes en libros anteriores, y recurre a planteamientos y a autores provenientes del psicoanálisis, de la terapia familiar sistémica, de la filosofía social, la antropología, la sociología, la religión y de las artes y humanidades; mostrando su utilidad y sus nexos en común.

La “ética del reconocimiento emocional” que describe es un concepto complejo, práctico y útil para la terapia, que produce un efecto revulsivo y liberador para el pensamiento y para la praxis de los profesionales, afectando al terapeuta y al paciente. Incorpora una perspectiva “metaética” que nos permite y anima a cuestionar y a reflexionar sobre el funcionamiento natural en sociedad y sobre los peligros de lo moral, de lo ideológico y en cómo trasladar estos conceptos

(productos sociales y culturales) al campo de la psicoterapia (individual, familiar y grupal), al objeto de ayudar a aliviar el sufrimiento humano, dignificar la existencia de los individuos y aprender a luchar por una “vida que valga la pena ser vivida”. Consigue desenmarañar e iluminar muchos aspectos de la influencia de lo social en la psicopatología (perspectivas dinámica y relacional sistémica), con profundas implicaciones para la visión de la cura, para la posición de los profesionales y para su formación como psicoterapeutas.

Es un trabajo tremendamente generoso, valiente y libre donde expone claramente su posicionamiento personal y su compromiso humanista. En mi opinión es un auténtico regalo (¿un legado?) de amor para los terapeutas, actuales y futuros, de todas las orientaciones (y para sus pacientes). Nos ofrece un mapa (conceptual) para orientarnos, así como una guía plagada de consejos prácticos en forma de “ejes” y “claves” para el ejercicio de la psicoterapia entendida como una práctica emancipadora, a través de “la reflexión, la desobediencia y la transgresión”, con ejemplos que son auténticas joyas. Interesará especialmente para quienes deseen ampliar su mirada hacia un análisis de la estructura social, sus efectos en lo identitario y en lo intrapsíquico, así como en su articulación con la visión relacional. Refleja sin duda un enorme esfuerzo de compilación, organización, abstracción, síntesis y discusión crítica mediante el cual recoge, aclara, traduce y conecta una multitud de aportes significativos de diferentes autores, provenientes de disciplinas teóricas aparentemente muy dispares, para que se puedan utilizar de una manera más constructiva en el ámbito de la psicoterapia. Es, por tanto, un libro potente, muy útil para quienes se dediquen a la práctica de la psicoterapia, pues ayuda a entender y atender mejor el sufrimiento humano y las patologías derivadas de la normalización y normatividad social (grupal, familiar e individual).

Pide una lectura pausada y un tiempo para su digestión-reflexión dado que la temática es compleja y las redes de interconexiones e implicaciones teóricas y pragmáticas que emergen de su lectura son de largo alcance. Su ambición y capacidad integradora hacen que resulte casi imposible resumir la cantidad de temas y perspectivas diferentes que aborda con gran profundidad y enhebra con soltura. La obra entera rezuma coherencia, sensatez y una ecuanimidad madura; refleja un largo camino en la búsqueda de sentido y muestra un gran amor al trabajo artesanal, destilando una sabiduría práctica y teórica aquilatada a lo largo de toda su carrera profesional como clínico, supervisor y docente.

El estilo es sereno, serio, claro, directo y muy crítico, siendo también firme, duro y radical sin que al autor le tiemble el pulso cuando el tema lo requiere. Es muy lógico y razonable en sus planteamientos, por momentos tiernamente poético, casi lírico, y, en general, muy ameno. La estructura del libro está bien organizada y aunque parezca a primera vista un tanto ecléctica todo va encajando poco a poco.

A lo largo de los primeros capítulos (posmodernidad, moral, ideología, mitolo-

gía y rituales o patologías sociales), va montando, por partes, un armazón teórico básico muy sólido, un encuadre bien fundado, para que se puedan entender y asimilar los capítulos posteriores dedicados más específicamente a su implementación en la clínica. Esto facilita a los lectores que, si desconocen algunos de estos temas, puedan acompañarle luego, paso a paso, en las variaciones y elaboraciones cada vez más complejas de sus planteamientos para explicar y justificar la necesidad de una posición que incorpore una “ética del reconocimiento emocional” en el profesional.

Toda la obra está muy bien sostenida y apuntalada por un amplio cuerpo de citas que recogen las voces de muchos/as autores/as de referencia (clásicos, modernos y posmodernos). Nos ayuda así a seguirle en su manera particular de entender y hacer psicoterapia, evitando las intervenciones inocuas o iatrogénicas. Ilumina aspectos fundamentales sobre la influencia de lo sociocultural en el carácter social, el desarrollo de la personalidad, la construcción social de la identidad y la identidad de género, y, muy en especial, su comprensión de la imbricada interrelación entre patología individual, grupal y social. Explica y discute con detalle muchos aportes originales útiles de distintas orientaciones, centrándose muy en especial en algunos conceptos del psicoanálisis relacional (interpersonal, intersubjetivo, mentalización), en aspectos intrapsíquicos que “traduce” e hilvana finamente con los aportes de la visión sistémica, la teoría del apego y otras orientaciones de interés, engarzándolos con la filosofía, el proceso histórico y los desarrollos culturales (religiones, política, revoluciones y movimientos sociales), ejemplificando, de manera didáctica, cómo estos se generan, articulan y retroalimentan. Con todo esto muestra una manera de analizar e interpretar (hermenéutica) el, a veces, invisible pero potente engranaje existente entre lo social-cultural, lo grupal, lo familiar y lo individual, para finalmente poder comprender la emergencia y el funcionamiento de lo “psicopatológico” que emerge en cada época.

Prepara hábilmente el terreno invitándonos a hacer una reflexión crítica sobre la posmodernidad y sus efectos pragmáticos, discutiendo sus aportes valiosos y consecuencias negativas. Basta con mirar el panorama político actual en la era del “capitalismo digital” para ver ejemplos aterradores de un narcisismo extremo impulsado por el mismo modelo social dominante a través de sus representantes, de los medios de comunicación y de las nuevas tecnologías, así como de sus correspondientes mecanismos de coerción. Desgrana y analiza minuciosamente, mediante ejemplos, las temáticas, tendencias y fenómenos sociales más actuales relacionados con la política, los movimientos sociales, los medios de comunicación, las nuevas tecnologías, las redes sociales, desvelando y explicando de manera asequible los mecanismos psicológicos y el funcionamiento tecnológico-burocrático de la sociedad del “capitalismo digital” y las ideologías y fantasías omnipotentes de corte narcisista que sostienen y promueven. Temas antiguos con nuevos trajes.

El autor, como buen crítico social, va a contracorriente exponiendo y denun-

ciando las tendencias y valores culturales neo-narcisistas de moda (impulsividad, no reflexión, consumo insaciable, voracidad, individualidad y autonomía exacerbadas, aislamiento / pseudoconexión a alta velocidad, inmortalidad, juventud eterna, etc.); cuando nos invita a revisar los aportes de la teoría social crítica, de la filosofía social, para deslindar las mentiras (o las posverdades) actuales de las verdades “verdaderas” (valga la redundancia) que son las que responden a las necesidades reales de crecimiento emocional y social (individuales y grupales, biológicas y psicológicas). La visión humanista, realista y ética que defiende, insiste en la necesidad de aprender a no mentirse y a mirar de frente nuestra condición existencial básica, nuestra fragilidad consustancial como seres humanos, con fecha de caducidad, para evitar el peligro de caer en posiciones narcisistas o nihilistas.

Explica elocuentemente como todo grupo/sociedad necesita de, y desarrolla un, marco ideológico (Matriz - Social) compartido, con sus respectivas “utopías”, los mundos y sociedades ideales. Arguye que toda ideología conlleva necesariamente, de forma implícita, preceptos morales, rituales, que se despliegan a través de un código (gramática moral), vehiculizado a través de sus instituciones y sus mecanismos de cohesión o de control social, para así poder existir y subsistir en el tiempo. Estas normas de conducta, este código moral, volcado luego en leyes indicarán lo que está bien y mal, lo que es pecado y virtud, así como las sanciones y castigos, y prescriben, por tanto, cómo deberán ser, comportarse, pensar y sentir sus miembros (pertenencia e identificación).

El autor nos advierte sobre el peligro de toda utopía (como producto imaginario de un “mundo perfecto”) en cuanto a que generan un código moral que propone (falsas) “verdades absolutas”, ocultando su contrapartida, las correspondientes y delicadas distopías. Es así como esta moral (que el autor llama “con minúsculas” y que se contraponen a los principios morales universales) se muestra finalmente desde una “lógica de la crueldad”, pues justifica e impone mandatos innecesarios e insanos. Estos mandatos se presentan a través de numerosas micropolíticas de dominación, de sumisión de los individuos a los intereses de los poderes establecidos (ideologías hegemónicas de clase, raza, religión, económicas o de género). Explica y ejemplifica todo esto de manera magistral y nos ayuda a observar en detalle como los desarrollos tecnológicos son utilizados por las estructuras de poder, describiendo prácticas totalitarias de dominación, manipulación y control social y sus efectos perversos a nivel social e individual.

Su discusión sobre la moral como “refugio y mordaza” denota una auténtica maestría. Aquí entra de lleno en el tema de lo moral para deslindarlo de la ética, en la que el individuo puede separarse y tomar la distancia necesaria de la moral convencional impuesta para poder reflexionar críticamente sobre la adecuación de esas normas morales y, así, rechazarlas o adaptarlas a las necesidades de un contexto o de una situación específica. Queda muy bien recogido cómo esto afecta a la actividad del profesional en el espacio terapéutico como lugar prefe-

rente donde se pueden y deben cuestionar, de manera crítica, razonada y madura, determinadas obligaciones morales que se imponen desde nuestros sistemas de pertenencia y de referencia (valores rectores y mandatos internalizados primordialmente a través de las relaciones de apego, en las familias y en las relaciones significativas), así como sus consecuencias y efectos. La moral por tanto es entendida como parte de una "matriz social" necesaria, ya que nos posibilita orientarnos y desarrollarnos dentro de una cultura particular (contexto, marco familiar, grupo social), nos da seguridad y sentido de pertenencia, pero es preciso recordar cómo, a la vez, nos limita y somete mediante un código de normas, hábitos y comportamientos preestablecidos que van a ser internalizados. Hablamos de las "verdades" particulares de una sociedad concreta (socialmente construidas y compartidas) con carácter performativo (que nos dicen cómo ser, pensar, sentir y hacer). En contraposición, nos habla de una "moral con mayúsculas", que identifica con los "principios universales", superiores, más abstractos (el derecho a la vida, la dignidad, la libertad, la justicia y el reconocimiento). Defiende la necesidad de una posición ética, que implica una metaposición donde se posibilita, mediante la reflexión crítica, diferenciar entre los mandatos que provienen de estos dos tipos diferentes de moral, para no obedecer ciegamente a determinados códigos impuestos y asumidos de manera inconsciente, de forma irreflexiva y automática. Describe finamente el funcionamiento y las consecuencias pragmáticas de la moral (con minúsculas) sustentadas en una ideología (con pretensión de verdad) sobre todo en lo que se refiere a la presión que ejercen las expectativas sociales, grupales o familiares en la vida íntima de las personas y, por tanto, sobre la necesidad de poder cuestionarlas en el espacio terapéutico, así como poder visualizar sus efectos.

El capítulo sobre las ideologías -"dulces tentaciones de certeza"- es delicioso en su claridad expositiva. Expone cómo la ideología sirve para sostener un modelo social, describiendo en detalle sus características, funciones y mecanismos en diez puntos fabulosamente resumidos. Resalta la fundamental diferencia entre pensamiento (flexible) e ideología (rígida), y cómo toda ideología tiende a convertirse inadvertidamente en una "falsa conciencia", asumiendo una pretensión de "verdad" (absoluta) que se autojustifica, y que impone o defiende sus propios intereses. Nos explica cómo las ideologías, ya sean religiosas, políticas, económicas o sociales, tienden a generar "verdades" que se explicitan en forma de una "gramática moral" (reglas, hábitos) y que ofrecen, por un lado, una explicación del mundo, ordenada y tranquilizadora, y, por otro, tienden a limitar, distorsionar, pervertir e inhibir el desarrollo personal, el pensamiento (auténticamente individual y crítico), las emociones y los comportamientos, afectando seriamente tanto a la organización social como la vida íntima de las personas. Su descripción analítica y organización pedagógica de los fenómenos implicados y sus consecuencias en forma de "dilemas" a veces paradójicos e irresolubles son muy iluminadores e impactantes.

Explica también la función de las "mitologías y los rituales", ya tratado en publicaciones anteriores del autor, ampliándolas y conectándolas con la moral y la

ética. Hace un trabajo comparativo para explicar, diferenciar y contraponer lo mitológico y lo ideológico, detallando sus funciones y características particulares. Acude a ejemplos de la mitología clásica y a los trabajos de Eliade, Campbell y Malinowski, para sustentar y ejemplificar todo esto, mostrando la interconexión de los mitos y de las ideologías con el funcionamiento de los rituales. En esta línea, argumenta que el mito, siendo un tipo de narrativa protectora, funciona como un “pegamento social” que crea y cohesiona una comunidad, generando una identidad colectiva compartida (identidad y pertenencia). Los mitos habitualmente transmiten modelos de conducta ejemplares sobre tareas significativas en el desarrollo de la humanidad (alimentación, crecimiento, trabajo, educación, reproducción, muerte) encontradas a lo largo de la historia, y nos conectan con la experiencia del “ser”, con lo “trascendente”, lo sobrenatural y lo sagrado. Sirven por tanto para dar explicaciones y/o respuestas a las preguntas “eternas” del ser humano, sobre el sentido de la vida, los orígenes y sobre la búsqueda de la identidad, a través de dilemas morales y éticos. Las mitologías no dan respuestas cerradas, unilaterales, como lo hacen las ideologías, sino que fomentan la reflexión mediante la exposición de alternativas a modo de voces polifónicas, dejando la responsabilidad de la decisión al lector o al espectador. Para continuar describe cómo los rituales funcionan organizando y marcando los tiempos humanos y sociales, conectando y facilitando las transiciones y el cierre de las etapas del desarrollo del ciclo vital (individual y familiar) y tienen la capacidad de reproducir el mito en los actos, sin necesidad de mayor explicación. La pérdida o desaparición de los rituales tradicionales (Byung Chul Han) nos lleva a la necesidad de entender la psicoterapia como espacio ritual, donde poder transitar los dilemas que surgen en los cambios de ciclo. Las transiciones implican dilemas difíciles y una tensión importante entre los deseos y necesidades individuales respecto de las demandas familiares y sociales, que terminan expresándose, a menudo, a través síntomas de todo tipo.

¿Qué es lo normal en esta era del “Capitalismo Digital”? El autor nos acerca a conceptos clave traídos desde la teoría social crítica para entender la construcción de las “patologías sociales”, y de las denominadas patologías de la normalidad o patologías de lo normativo, entrando a describir en detalle su articulación y funcionamiento social, relacional e intrapsíquico.

Explica los efectos pragmáticos de lo social, incluyendo sus injusticias estructurales, en la construcción identitaria del sujeto, indicando las características y condiciones que presentan y que provocan distorsiones importantes en la construcción identitaria de los individuos, distorsiones socialmente inducidas, que de manera perversa impiden al sujeto identificar y reconocer las causas (sociales) de parte de su sufrimiento. Por otro lado, ejemplifica cómo la interiorización de valores, creencias, normas y pensamientos impuestos desde lo social pueden llegar a ser experimentados como propios mediante fenómenos de presión hacia la conformidad, hasta el punto de enajenar y abducir al sujeto, normalmente a cambio de una pertenencia sentida como vital para su existencia. Fenó-

menos de reificación, claudicación y abandono del pensamiento propio, cesión del self (por ejemplo, en favor del líder), cediendo la individualidad para sentirse parte de la masa, la identificación mimética sentida como sintónica con las imposiciones sociales o, incluso, su contraparte distónica, son sólo algunos de los ejemplos. Los estudios sobre el apego y las patologías graves muestran claramente hasta dónde podemos llegar para salvaguardar los vínculos.

El trabajo que se presenta sobre las patologías de la normalidad y de lo normativo es muy instructivo. Nos acerca a los conceptos de superyo de Freud y al concepto de inconsciente social de Fromm. Comenta aspectos interesantes de su desarrollo, estructuración y de sus funciones internalizadas e inconscientes. Amplía y discute el concepto del superyo freudiano para explicarnos que la formación del superyo es básicamente un proceso de transmisión inconsciente de lo social, de padres a hijos, conformándose como portador de la tradición a través de las generaciones (creencias, mandatos, legados) en cada cultura. Parte del trabajo terapéutico está ligado a la flexibilización de esta instancia para lograr una visión más madura y crítica sobre los mandatos sociales. El caso es que si la presión y la rigidez son excesivamente fuertes aparecerán patologías de todo tipo. En este sentido nos explica que la salud requiere de una distancia crítica respecto de las presiones familiares y sociales.

Esto conecta con la importancia del sentimiento de seguridad básica en el desarrollo del vínculo, indicando que el/la niño/a hará lo que haga falta para mantenerlo. Ante la contradicción y/o conflicto con los deseos de los padres, por ejemplo, sus intereses serán encapsulados, silenciados, rechazados o disociados para mantener la seguridad en el vínculo con las personas emocionalmente significativas

El trabajo que hace para explicar el funcionamiento social de las llamadas patologías de la normalidad con la construcción de la identidad de género (saludable y patológica) es espectacular. Ya en otros trabajos previos había abordado ampliamente la construcción de la identidad y el género, pero aquí incorpora aspectos interesantísimos sobre el funcionamiento de la gramática moral (Mèlich), con sus mandatos y normas, sobre la construcción subjetiva del género en los individuos. Describe de manera muy sintética, clara y asequible las características del modelo ideológico heteropatriarcal, su estructura y valores normativos (masculino, totalizador y dominante), presentes en casi todas las sociedades y culturas, para analizar pormenorizadamente las consecuencias de este marco ideológico sobre la identidad individual y de género, en hombres y mujeres, sobre cómo afecta la presión ejercida a las personas, inhibiendo aspectos importantes del desarrollo y mutilando capacidades expresivas y emocionales en los individuos. Recoge los conceptos de masculinidad y feminidad tóxicas, para describir y explicar en detalle las patologías de la normalidad y lo normativo en la mujer y en el varón, de forma muy sintética y didáctica. Los ejemplos que ofrece traídos de relatos mitológicos o del cine (Wendy, Barbie, Bella Baxter, Aquiles, Edipo, Peter Pan...), y la confluencia con la visión intrapsíquica y relacional de

los fenómenos implicados son realmente fabulosos. De manera similar describe los efectos de las posiciones contrahegemónicas (cultura LGTBQI+, feminismo radical/excluyente, cultura woke) y cómo tienden a convertirse en “normativos” creando e imponiendo nuevamente a los individuos una “visión del mundo” igualmente autoritaria, intransigente y dominante, usando mecánicas de poder (amenazas, violencia, censura) muy similares a las que se criticaban y se pretendía rechazar.

La alternativa ética (entendida como disciplina filosófica y reflexión de segundo orden sobre los problemas morales) que propone el texto, se requiere para poder lidiar con numerosos fenómenos donde la moral oficial no resulta útil o es insuficiente, es decir, en referencia a situaciones de alta incertidumbre o ante la presencia de dilemas morales complejos. La posición ética permite una visión alternativa y crítica, no alienada ni alienante de la sociedad, consiguiendo mitigar los efectos de las imposiciones sociales, así como reduciendo el sufrimiento ocasionado por la gramática moral vigente en cada grupo social. Describe en detalle el planteamiento central del libro: “ética del reconocimiento emocional”, acudiendo al trabajo de filósofos y teóricos de referencia que han abordado este tipo de pensamiento (Habermas, Honneth, Levinas...) dando un lugar especial a los filósofos catalanes Mèlich y Esquirol, y los conecta con otros autores esenciales del psicoanálisis relacional e intersubjetivo (Orange) y del enfoque sistémico (Pakman) para explicar las “heridas” y las patologías generadas por la falta de reconocimiento social y emocional.

Nos acerca a conceptos de la filosofía existencial muy importantes para el desarrollo de una mirada terapéutica más humana y compasiva a través del concepto de la “herida” y la descripción de las contingencias y experiencias que nos muestran nuestra propia vulnerabilidad. La “herida infinita” y el “vivir a la intemperie” son imágenes tomados de los textos de Josep María Esquirol que describen poéticamente nuestra condición esencial compartida como especie. La primera en cuanto a que nuestras heridas nos definen y conforman nuestra historia, nos hacen ser quienes somos, nos explican y nos “obligan” a relacionarnos con ellas, y desde ellas, de diferentes maneras (saludables o patológicas). La segunda, la intemperie, implica un recordatorio sobre nuestra vivencia de desamparo e indefensión, de nuestra angustia existencial ante la contemplación de la propia vulnerabilidad y finitud, y de la que nos defendemos y huimos de mil formas (creando historias, ideologías, mitologías, religiones que nos calman la angustia, que justifican la negación y alimentan fantasías omnipotentes). Hablamos de productos culturales “máscaras y corazas” que nos ofrecen “verdades” (códigos morales) y un (falso) amparo ante la angustia y la incertidumbre, facilitando la evitación de un cuestionamiento ético y contribuyendo al desarrollo de un carácter social adaptado, enajenado, que ofrece promesas de seguridad e ilusa “inmortalidad”. Apoyándose en aportaciones geniales de Mèlich y Esquirol nos presenta indicaciones sobre cómo tratar con la “herida” desde el punto de vista del trabajo psicoterapéutico.

Es muy explícito y crítico en cuanto a la visión negativa y cerrada (sin soluciones) de las clasificaciones estandarizadas de la psicopatología clínica-psiquiátrica. ¿Qué es lo que denominamos normal? y ¿qué es lo considerado anormal o enfermo? Mirando estas patologías de la normalidad y lo normativo, obviamente lo llamado "normal" puede estar muy alejado de la salud y de las necesidades emocionales de los individuos y familias que atendemos. Aclara magistralmente cómo la sintomatología (individual) suele ser el fruto del conflicto entre las necesidades individuales y las imposiciones familiares y sociales y los enmarca como dramas sociales (Pérez Álvarez) que se dan en un contexto relacional preciso. Presenta, por tanto, una visión más salutogénica abordando los síntomas como intentos de solución o conciliación, como protesta comunicativa distorsionada ante las amenazas a la libertad individual, ante los dilemas imposibles y ante las paradojas de la vida, inevitables sobre todo en los momentos de transición del ciclo vital individual y familiar.

Un aspecto clave es el trabajo con las emociones y la necesidad de incorporar en sesión un manejo instrumental adecuado y saludable que ayude a nuestros pacientes a poder transitar y habitar sus respectivas emociones (a menudo negadas o silenciadas) en cada momento, así como a autorregularse para así poder hacer un trabajo más reflexivo que facilite transitar los conflictos de manera más eficaz.

Para entendernos, los conceptos de "reconocimiento emocional" y social junto con el concepto de "herida" (habitualmente ocasionadas por injusticias emocionales sufridas, por descuidos, negligencias y abusos) son claves en una terapia que trabaja para una restauración identitaria del self. Nos explica que la identidad aun siendo una construcción, no es como un producto que puede alterarse de cualquier forma ("puedo construir cualquier realidad que desee"), ya que lo identitario se genera a través de un proceso relacional y se forja en la intersección de nuestras diferentes pertenencias y está afectado por las "heridas" de la niñez. Por esto la subjetividad surge desde, y a través de, la intersubjetividad y desde el reconocimiento en la mirada del otro. La "ética del reconocimiento emocional" que nos propone sirve para fomentar prácticas de reconocimiento en el espacio terapéutico ya que son la base medular de la construcción y desarrollo del self. En este sentido aclara magistralmente el impacto (para bien o para mal) de la internalización de las relaciones primordiales y las configuraciones relacionales básicas (patrones relacionales, triangulaciones y roles asignados y asumidos) con las figuras de apego (la familia) y las personas emocionalmente significativas para el sujeto.

Todo lo expuesto anteriormente queda traducido e integrado en una propuesta terapéutica bien elaborada donde el reconocimiento emocional es el primer paso a partir del cual se puede iniciar un proceso de transformación. Insiste en que es imprescindible un ejercicio bien balanceado por parte del terapeuta entre lo que describe como "función Madre" y "función Padre" para poder acompañar este proceso. Además, aclara distintas posibilidades en función del tipo

de paciente y patología, dando claras indicaciones sobre cómo abordarlo de manera diferenciada. Describe como aspecto medular la necesidad de legitimar la dignidad (de las personas y familias) fomentando el respeto, la justicia y la libertad. Insiste que la terapia debe dirigirse a restaurar la autoconfianza, la dignidad y el autorrespeto. Un trabajo de restauración que necesariamente requiere, para la validación del self, de la confirmación de las necesidades y demandas del sujeto (negadas, desatendidas, en sus relaciones primordiales), de sus capacidades y recursos, de sus heridas y lesiones. Explica muy bien cómo el paciente necesita contarse y sentirse reconocido, visto, oído y atendido en sus necesidades emocionales dentro de su marco relacional emocionalmente significativo. Nos anima a reflexionar sobre el objetivo de la terapia como proceso que favorezca la emancipación y la libertad, contra la visión de la terapia como proceso de adaptación, porque la asimilación acrítica del marco social (familia, grupo, pareja, sociedad) favorece la adherencia ciega y no facilita la cohesión social.

Este proceso de emancipación lo construye a partir de tres elementos: la reflexión crítica sobre las imposiciones, la desobediencia ante los mandatos inadecuados y la transgresión para alcanzar posiciones de libertad crítica. Estos tres pasos no son nada fáciles ya que nos aterran. El espacio terapéutico debe constituirse como una “base segura” donde poder tomar las distancias suficientes de nuestros marcos de referencia habituales para así poder realizar un proceso reflexivo y crítico donde sea posible “pensar lo impensable, decir lo indecible, y practicar lo impracticable”. La desobediencia (muy básicamente resumida) implica aprender a decir “no” ante las situaciones injustas que nos oprimen y ahogan que nos someten a unas “reglas de decencia” impuestas que impiden un desarrollo saludable y que inhiben la expresión saludable de las emociones, de las necesidades insatisfechas y de los deseos personales. Si se desobedece, el sistema reacciona habitualmente con movimientos homeostáticos represivos y provoca en los sujetos intensos sentimientos de culpa. El paciente debe conseguir decidir libremente por sí mismo, a favor de sí mismo, en los dilemas a los que se verá sometido y tiene que aceptar las pérdidas significativas (identitarias, relacionales y, por qué no, también materiales) que pueda sufrir. El autor define lo auténticamente “transgresor” como el mantenimiento de una posición personal auténtica, elaborada y madura, basada en las propias emociones y pensamientos a pesar de las posibles amenazas y castigos. El terapeuta debe estar disponible para acompañarle en este proceso dónde la libertad y la salud van de la mano de renuncias dolorosas. En resumen, la terapia debería permitir el desarrollo de una conciencia personal que pueda combatir los peligros de los mandatos de la “gramática social”.

Con este libro nos ofrece un camino posible esforzado, auténtico, sutil y útil, de hacer, pensar y sentir en terapia y también, por qué no, de estar en el mundo.