

## **El concepto de proyecto y personaje en psicoterapia a partir de Ortega y Gasset**

*Ricardo Aranovich*

### **El proyecto**

«En cada instante se abren ante el hombre múltiples posibilidades de ser –puede hacer esto o lo otro o lo de más allá. De aquí que no tenga más remedio que elegir una. Y evidentemente si la elige –si elige hacer ahora esto y no lo otro– es porque ese hacer realiza algo del proyecto general de vida que para sí ha decidido. El vivir, pues, es no poder dar un paso sin anticipar la dirección o sentido general de cuantos va a dar en su existencia.» (20)

No escapará a ningún lector la suprema importancia que tienen estos conceptos para la práctica terapéutica. Si el ser humano es un proyecto que presiona sobre una circunstancia, de las alternativas de esa contienda dependerán todos los posibles estados de satisfacción, sufrimiento, angustia, tristeza o alegría que son materia del trabajo terapéutico.

«La vida es constitutivamente un drama porque es siempre la lucha frenética por conseguir ser de hecho el que somos en proyecto.» (21)

La pérdida de un ser querido, una separación matrimonial, un quebranto económico o la pérdida de un trabajo son reveses que la circunstancia aplica al yo y a su proyecto. ¿En qué consiste la terapia en estos casos? En rehacer lo mejor posible un proyecto alternativo, operando sobre el plano de las convicciones profundas o creencias, que es donde estaba establecido el proyecto fallido. Pero eso sucedió porque el tal proyecto no incluía la posibilidad de su propio fracaso. Y éste, con su estela de angustia y dolor, también trae la posibilidad de un cambio, de una evolución que derive en una mejor evaluación de la circunstancia; que incorpore tanto el inconveniente en sí como la posibilidad de otros que puedan surgir en el futuro. Esto, que puede sonar a optimismo ingenuo, lamentablemente no lo es. Nos guste o no, eso es lo que inevitablemente ocurre una y otra vez. La intervención del psicoterapeuta es necesaria, precisamente, cuando este proceso se traba; cuando la realidad se torna inaceptable o el proyecto es demasiado rígido, o bien suceden ambas cosas. Esa rigidez es la que impide a nuestro proyecto adaptarse al nuevo perfil que la circunstancia está revelando, justamente a través del inconveniente surgido.

Es evidente que no está en nuestras manos moldear a nuestro gusto la circunstancia. Esa es, precisamente, su principal característica. Pero sí está a nuestro alcance amoldarnos a la circunstancia sin someternos a sus dictados, manteniendo los objetivos estratégicos fundamentales de nuestro proyecto y aceptando las alternativas de acción que se presenten. También puede llegar a ser necesario un más o menos radical cambio de proyecto. Ello requiere un

adecuado ejercicio de reflexión, por medio del ensimismamiento. Ensimismarse es esa facultad característica del hombre que consiste en retirarse del *afuera* y volverse hacia adentro, hacia sí mismo, aprovechando la suspensión de la atención externa para volcarse hacia sus propios pensamientos y forjarse, si lo necesita, un nuevo plan de acción con el que volver a afrontar al mundo. Este es el verdadero ejercicio de su libertad, la libertad interior, mediante la cual puede reiterar una y otra vez el intento de realizar su proyecto, preservando lo más íntimo y personal y modificando lo periférico, para adaptarlo a la circunstancia. Una mujer con intensos sentimientos maternales pero que no puede tener hijos optará por adoptar un niño, o por actuar en instituciones de ayuda a la infancia. Para ello tendrá que introducir un cambio en su proyecto inicial; pero si tiene éxito en alcanzar su objetivo salvará lo nuclear de aquel proyecto inicial. Lo que se debe tener presente es que no hay necesariamente límite a la profundidad del cambio que determinada circunstancia puede llegar a exigir. En tales casos, es la ya enunciada característica del hombre de no tener un ser fijo la que garantiza la adaptabilidad, que en el ejemplo indicado deberá consistir en una profunda reestructuración interior y una nueva actitud ante la vida. A veces esto toma una forma particular, que recibe el nombre de *conversión*.

No está en nuestra mano disponer lo que pueda sucedernos...

«... pero sí está en nuestra mano el sentido vital de cuanto nos pase, porque eso depende de lo que decidamos ser» (22).

La plasticidad del programa finca en la capacidad creativa humana. En eso puede llegar a consistir, en alguna medida, nuestra «imagen y semejanza». No deja de ser un motivo de grato asombro el observar cómo, aun en las más desfavorables circunstancias, el ser humano muestra, a la par que profundos desalientos, capacidad para realizar actos de magnífica tenacidad. Ello sucede apenas rearma un proyecto ya existente, y encuentra así un nuevo sentido a la acción. Ortega asimila esta capacidad regenerativa y creativa a la creación artística, literaria:

«Nos construimos exactamente, en principio, como el novelista construye sus personajes. Somos novelistas de nosotros mismos, y si no lo fuéramos irremediablemente en nuestra vida, estén seguros que no lo seríamos en el orden literario o poético» (23).

Podemos deducir de esto el enorme poder de la imaginación para el sostenimiento de la vida humana, mucho mayor del que habitualmente se le atribuye. Ya deberemos volver sobre esto, y subrayar su importancia, cuando nos ocupemos de la práctica terapéutica.

Así como ambos ojos son necesarios para la visión en relieve, que nos revela mejor la estructura de los objetos, también se requiere una doble mirada para lograr la síntesis entre dos conceptos: por un lado, el de la plasticidad del proyecto; por el otro, el de su persistencia. Pues el proyecto puede y debe ser adaptable y aun profundamente modificable, pero no –como quieren algunos pensadores, y en particular Heidegger– ser *cualquier* proyecto. Poco sabemos acerca de cómo se genera el proyecto, pero la energía que suscita habla bien a

las claras de la profundidad de sus raíces. En la práctica psicoterapéutica esto puede ser comprobado en forma constante, a condición de que se la sepa encaminar al logro de ese objetivo auténtico. Invitando a la búsqueda de esa auténtica forma de ser, el profesional da pie a una eclosión de energía, que de inmediato se vuelca a la acción. Esto no ha escapado a la intuición de Ortega, quien nos dice:

«... Esos diversos proyectos vitales o programas de vida que nuestra fantasía elabora, y entre los cuales nuestra voluntad, otro mecanismo psíquico, puede libremente elegir, no se nos presentan con cariz igual, sino que una voz extraña, emergente de no sabemos qué íntimo y secreto fondo nuestro, nos llama a elegir uno de ellos y excluir los demás. Todos, conste, se nos presentan como posibles –podemos ser uno u otro– pero uno, uno solo se nos presenta como el que tenemos que ser. Este es el ingrediente más extraño y misterioso del hombre.» (24) «Y la voz que llama a ese auténtico ser es lo que se llama “vocación”. Pero la mayor parte de los hombres se dedica a acallar y desoír esa voz de la vocación. Procura hacer ruido dentro de sí, ensordecerse, distraerse para no oírlo y estafarse a sí mismo sustituyendo su auténtico ser por una falsa trayectoria vital. En cambio sólo se vive a sí mismo, solo vive de verdad el que vive su vocación, el que coincide con su verdadero “sí mismo”.» (25)

Nos encontramos por fin frente a un planteo psicoterapéutico amplio. Para llegar hasta él debimos primero preguntarnos por la realidad radical, y encontrar como respuesta de ese interrogante a la vida misma; luego descubrimos que la vida era la interacción entre un yo y una circunstancia, y que esta interacción, que es un drama, es el ser humano. En consecuencia, el modo de comprender ese drama es hacerlo de la única manera en que un drama puede ser comprendido: como relato, como historia, no como expresión de una naturaleza fija y establecida. A continuación vimos que ese drama se desarrolla según un proyecto, que no puede ser *cualquier proyecto*. Tiene una forma que le es propia, y a la que llamamos *vocación*. El objetivo es, pues, el desarrollo de esa vocación, como realización del destino humano.

Así presentado tal planteo, parecería dar lugar sólo a una prolongada labor psicoterapéutica, por lo que no sería adecuado para la gran cantidad de situaciones de crisis que son motivo frecuente de consulta, y que requieren una rápida respuesta. No es así, por el contrario. Cuando se viaja, la única manera de simplificar el itinerario es contar con un mapa adecuado. La inesperada posibilidad de tenerse en cuenta a «sí mismo» y dar importancia a aspectos hasta entonces postergados a favor de «los compromisos» o de «la eficiencia» crea un espacio de reflexión, cuyos resultados suelen ser inmediatos. Esto no significa invitar al paciente a «patear el tablero» o a «tirar todo por la borda». Eso sería contraproducente. La posibilidad de escucharse de verdad tranquiliza y reanima, pues gran parte de la agitación y la ansiedad se originan en la falta de contacto consigo mismo, en el estar totalmente perdido, atrapado por la circunstancia sin saber que el equilibrio y el alivio no dependen sólo de que ella cambie; que el polo

del yo no ha sido tenido en cuenta y que, si así se lo hiciera, de ello no necesariamente derivarían mayores pérdidas sino que, por el contrario, este es el único camino a la verdadera eficiencia, la eficiencia de vida. Y a esta eficiencia se llega teniendo en cuenta la vocación, para la cual se requiere sensibilizar el oído, pues suele estar ya afónica de tanto gritar sin ser escuchada.

El proyecto (Capítulo 6). En Aranovich, Ricardo. *Psicoterapia y Razón Vital. Un enfoque psicoterapéutico inspirado en el pensamiento de Ortega y Gasset*. Buenos Aires, 2000 (pp.55-61).

---

### Proyecto y personaje

Frente a esta influencia uniformante, sólo queda la afirmación en la propia singularidad, a través de la adhesión al proyecto individual. Pero para tal adhesión es preciso, ante todo, conocer el proyecto. No nos referimos al conocimiento de sus características sino a algo previo, al hecho de saber que el proyecto existe como posibilidad. Mal podemos disponernos a tomar contacto con algo cuya mera existencia ignoramos. Si nunca se nos ha dado a entender que *somos* proyecto de vida en potencia, lo más probable es que no podamos pensarnos como otra cosa que productores de bienes, a lo sumo exitosos.

Más que “tener” un proyecto, *somos* ese proyecto, en un permanente intento de realización ante la circunstancia. Lo que pueda existir sin relación con el proyecto arriesga falsear la vida, aunque sea aparentemente útil. Si es inauténtico, no derivará en plenitud vital. De eso depende lo que más adelante veremos como estado de anomia o despersonalización, al que lleva un estilo de vida que, al privilegiar el éxito, descuida el respeto por la propia intimidad.

El relato, la historia, el drama a que da lugar el encuentro del proyecto con la circunstancia es lo que llamamos “nuestra vida”, “mi vida”. Pero ésta no es el cumplimiento automático de un proyecto. Todo lo contrario: en la medida en que afronta la circunstancia, el proyecto debe adaptarse, modificarse, construirse y reconstruirse. Y en esta construcción y reconstrucción nos identificamos más con nosotros mismos, nos hacemos carne con nuestra persona, con nuestro personaje. En efecto, ya hemos dicho que el ser del hombre es el encuentro entre el proyecto y la circunstancia; que su desarrollo en el tiempo constituye un drama. Pero ese drama, como todos, tiene un protagonista, un personaje. Pues bien, a medida que transcurrimos la vida vamos construyendo ese personaje, que puede ser más o menos auténtico según que se aparte más o menos de nuestra verdadera naturaleza, nuestro fondo insobornable. Y lo construimos del mismo modo en que el dramaturgo crea sus personajes. Si no fuera así, tal creación sería imposible, tanto en la ficción como en la vida misma. Hemos ido construyendo el personaje como esos primitivos que hacen con sus propias manos una canoa, con la que luego se atreverán a enfrentar olas y tempestades.

Gran parte de la tarea psicoterapéutica consiste en la recomposición creativa, imaginación mediante, de ese personaje y sus posibilidades. Esto se ve cuando se recurre a técnicas para favorecer la introspección, en las que se pide al paciente que desarrolle tal o cual aspecto emocional propio como si fuera un personaje. Y a veces resulta muy fecundo el ejercicio de construir ese personaje (deseado, pero que se duda de poder llegar a ser) y ponerlo en funcionamiento vital, de un modo casi igual al del deportista que se prepara para un desempeño superior. En realidad, estamos siempre determinados por ese personaje que hemos creado sin saber que lo hacíamos; y si a la vez le atribuimos rasgos inamovibles es por no haber reparado en lo que acabamos de expresar: a) el ser humano carece de *ser* fijo; b) su *ser* es un relato, un drama, una historia; c) ese drama es desarrollado por un protagonista o personaje construido por la propia persona; d) en consecuencia, nada estable, fijo ni inmutable hay en la existencia humana, a menos que así lo decida cada uno. La vida no nos es dada hecha: cada cual debe hacérsela.

La consulta terapéutica suele tener lugar (aunque no siempre) cuando la imposibilidad de continuar con un proyecto en determinada circunstancia pone en peligro la subsistencia del proyecto mismo y, en consecuencia, la existencia del personaje. Tal existencia se confunde con la propia, y los sentimientos que surgen son de aniquilación e imposibilidad de seguir viviendo. Conocer la diferencia entre el *yo* y el *personaje* abre caminos de esperanza ante las catástrofes posibles, que por desgracia jalonan y hasta arruinan las vidas de muchas personas.

Al peligrar la existencia del personaje, por la dificultad para desarrollar el proyecto que le había dado vida, lo que se siente en peligro es nuestra mismísima existencia. Las reacciones son proporcionadas a ese sentir apocalíptico. Por fortuna, como somos nuestro propio autor gozamos de la misma potestad que el autor de una obra de teatro: podemos hacer morir un personaje y nacer otro en cualquiera de los actos del drama, siempre que el recién creado mantenga un vínculo con nuestro ser auténtico, sin que la desesperación nos lleve a crear un personaje falso, acomodaticio. O sea que puede morir un personaje y nacer otro, pero ¡a qué precio! ¡Con cuánto dolor nos desprendemos del más insignificante de sus atributos! Equivale a prescindir de algo que se nos ha “hecho carne”: “¿Cómo voy a poder seguir viviendo sin...?” (algo o alguien que se considera irremplazable, y cuya pérdida constituye un mal absoluto). “No voy a ser yo mismo” (o *misma*, aquí el sexo no es relevante). “¿De qué modo puedo enfrentar a nadie así?” “Me siento totalmente desguarnecido (o *desguarnecida*), ya no sé ni quién soy...”

Así presentado, el sufrimiento aparece como algo casi arbitrario. Pero lo que nos confirma lo acertado de este enfoque del ser humano es que permite comprender en toda su hondura dramas que, vistos “desde afuera” o a la luz de una supuesta racionalidad, aparecen como caprichos o debilidades. Nadie puede evaluar por otro el significado de determinada falencia, ausencia o frustración. Es así como, en el marco de un proyecto dado, la maternidad o la paternidad pueden no ser esenciales, en tanto que dentro de otro proyecto distinto serán fundamentales, al extremo de sentir que sin su concreción la vida queda vacía de

sentido. Lo cual, desde el punto de vista digamos *biográfico* equivale a una muerte, aunque se pueda seguir respirando y caminando. Un análisis similar podría ser formulado a propósito de cualquier otro logro, deseo o vocación: “Yo quería ser bailarina pero en casa me dijeron que estaba loca”. “Quería seguir ingeniería electrónica pero como mi padre era escribano tuve que estudiar notariado”. *Ex professo* recurrimos a ejemplos en los que está implicada la vocación. No se piense que el término *vocación* tenga que quedar limitado a las carreras formales. A veces habrá vocación por vivir de determinada manera, por un estilo de vida o por una dedicación de vida. La vocación es la comadrona del proyecto.

Por fortuna, en la actualidad hay bastante mayor libertad de elección frente a presiones familiares y sociales, a tal punto que los ejemplos expuestos pueden parecer anticuados. Pero las antiguas presiones han sido reemplazadas por las duras exigencias materiales. Es frecuente tener que elegir lo que presenta mejores posibilidades, no ya de fortuna sino simplemente de supervivencia. Consideramos que es ese un grueso error en el que caen, guiados por la mejor intención, padres y educadores. La vocación nace del fondo insobornable y, al constituir la columna vertebral del proyecto, es la mayor fuente de energía de acción para motorizarlo.

Volvamos al personaje, al que podemos suponer herido de muerte por la crueldad de la circunstancia, que le niega posibilidades de supervivencia. Hay un factor sobreagregado, que a veces torna insoportable el sufrimiento. Ese factor sobreagregado es la ignorancia de que la muerte del personaje no es la muerte del individuo. Esa falta de capacidad de discriminar entre el yo y el personaje es la que da carácter absoluto y definitivo –y, en consecuencia, irredimible– a cualquier fracaso importante, o lo torna importante si todavía no lo era. Ante esto, el enfoque que aquí se presenta proporciona el necesario alivio, al punto de tornar viables y esperanzadas situaciones que, por parecer carentes de recuperación, precipitarían en la desesperanza.

Pertrechado con este conocimiento, el psicoterapeuta está en condiciones de contagiar una confianza en la recuperabilidad humana que es para el paciente un invalorable madero al cual aferrarse en medio del naufragio. Aquél puede entonces experimentar la satisfacción de ver cómo poco a poco, en el desierto de una existencia aparentemente devastada, surgen manifestaciones de vida que van tomando la forma de un nuevo proyecto, más adecuado quizás a las verdaderas capacidades del afectado. Y estas palabras últimas no implican que el proyecto sea de menor envergadura, pero sí más acorde con la vocación y menos dependiente de parámetros externos; por ejemplo, el éxito medido según patrones económicos, y no según valores de vida.

Esa es la importancia para la vida psíquica de lo que denominamos *el personaje* que somos y que actuamos, que creamos con arte e imaginación y con el cual nos confundimos e identificamos. Esta singular situación, en la que creador y creado se confunden, tiene el valor funcional de generar un ente cuyo “perfil” es el indicado para realizar el proyecto. Por eso mismo nos proporciona un enorme ahorro de tiempo y energía; en el propio personaje se encuentran ya dadas

inmediatas respuestas ante la circunstancia, sin el riesgo de automatizarse porque el personaje es vivo y pensante.

Existen otros enfoques terapéuticos que, para explicar la complejidad psíquica, construyen “hombrecitos” dentro del hombre, verdaderos homúnculos que se rebelan y toman vida propia. Ya nos ocuparemos de ello con más detenimiento. En todo caso, el personaje es diferente porque es único, y aspira a la mayor autenticidad. La carencia de ésta puede verse en algunos personajes, generados a partir de roles sociales y que, por inauténticos, deben volverse rígidos para poder sostenerse. Podríamos confeccionar toda una lista de ellos: “el Jefe”, “el Funcionario”, “el Empresario”, “el Doctor”... Se distinguen con toda claridad los casos en que el lugar que ocupan es legitimado por la vocación, pues entonces su conducta es dúctil y empática.

Algunas escuelas psicológicas han puesto en circulación un concepto, el de *identidad*, que creemos se superpone perfectamente con el de personaje. No queríamos valernos de él sin esta previa aclaración. En este, como en tantos casos, sucede que la realidad no pasa a ser diferente por el hecho de que la llamemos con diferentes nombres. El personaje o su equivalente, la identidad, es tan imprescindible para la vida como lo son las necesidades consideradas esenciales en función de la supervivencia. Para comprobar este aserto basta ver cómo se llega a arriesgar la propia vida por defender algo ligado a la identidad. Es lo que sucede en cualquier conflicto de pertenencia; por ejemplo, cuando están en juego valores de familia, de nación u otros similares. De tiempo en tiempo vemos que esos sentimientos se exacerban hasta el delirio; tenemos entonces guerras como las de los Balcanes en la última década del siglo XX, o enfrentamientos con víctimas mortales a la salida de espectáculos deportivos, para recurrir sólo a ejemplos extremos.

Por supuesto que también las filiaciones políticas pueden dar lugar a acciones que pongan en riesgo la vida. Ello se hace en defensa de convicciones que se han hecho carne en quienes protagonizan algún tipo de militancia; esas personas sienten que deben defender tales convicciones a no importa qué precio. Estos ejemplos, y los que siguen, pueden considerarse expresiones de la mayor estupidez o de la más noble capacidad de sacrificarse por un ideal, según se participe o no de los ideales que motivan el riesgo y el sacrificio. No entra en nuestros propósitos calificar tales actitudes. Lo que nos parece importante, a tono con las reflexiones que venimos haciendo, es establecer en qué medida esas actitudes son o no auténticas.

Arriesgar la vida por una convicción profunda es una actitud heroica y, por lo tanto, de un valor supremo. Pero tan esencial es la necesidad de vocación, de proyecto, que muchas veces se adopta irreflexivamente un ideal prefabricado, *prêt-à-porter*. No obstante, todo lo fabricado tiene por fin proporcionar algún provecho al fabricante, pero no siempre al cliente. Con frecuencia el producto no responde a la singular y exclusiva sensibilidad del presunto comprador.

Sobre la base de lo hasta aquí expresado, acaso el lector concuerde con nosotros en que es posible obtener dos confirmaciones. La primera es la esencial

necesidad que tiene la vida de un proyecto, de algo que permita a cada cual la identificación consigo mismo. La segunda es que el proyecto puede ser más o menos auténtico (y ello, teniendo en cuenta lo difícil que es que un proyecto responda a la verdadera vocación, por las presiones de todo tipo que tienden a falsearlo con “cantos de sirena” diversos).

Esto ha sido siempre así en el hombre. Lo que sucede actualmente es que estamos en “crisis de valores”. ¿Y esto, que quiere decir? Que en tiempos no críticos la persona puede instalarse cómodamente en los valores “que se usan” y desarrollar su vida de manera más o menos auténtica. Porque, ¡atención!, hay muchos valores sociales de los que se puede participar auténticamente. Son los que caracterizan a las épocas. Por ejemplo, no es arriesgado decir que en la actualidad casi todos participamos con autenticidad del respeto por los derechos humanos. Pero las épocas críticas se caracterizan porque esa posibilidad de coincidencia entre autenticidad individual y sociedad se torna problemática; en consecuencia, es ineludible afrontar la propia búsqueda, o sucumbir a la confusión que implica adaptarse a aquello que se ofrece como “lo que *debe* aceptarse”.

Otro tanto sucede con ese componente esencial de la identidad que son los roles laborales o sociales. Una comprobación de esto nos la proporciona la tenacidad con que los llamados “ejecutivos” se aferran a sus funciones, aun estando en condiciones económicas tales que su retiro de los negocios no les significaría desmedro económico alguno. Pero para ellos quedar *out* sería el equivalente de la aniquilación. En efecto, aquí podemos comprobar lo dicho a propósito del proyecto. Cuando no hay un proyecto alternativo, el quedarse sin ninguno es a tal punto equivalente a morir que se lucha por su persistencia, precisamente, como cosa de “vida o muerte”.

Proyecto y personaje (Cap. 1, punto "c"). En Aranovich, Ricardo. *Autenticidad y vida. La coincidencia consigo mismo en la psicoterapia y fuera de ella.* Buenos Aires, 2002. ( pp. 17-25

-----