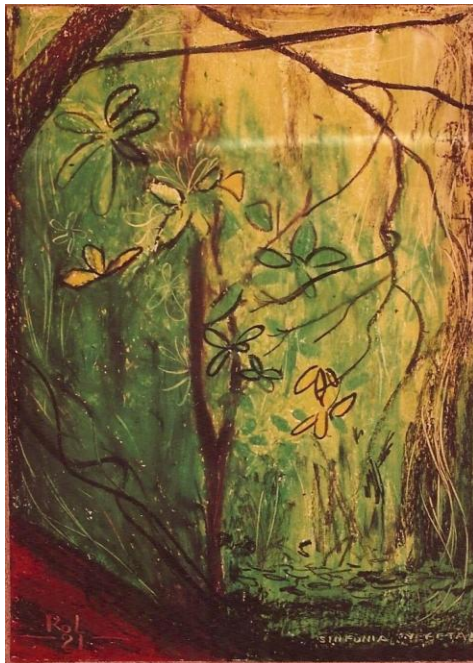


# **TERAPIA COMUNITARIA**

## **REFLEXIONES**



**ROLANDO LAZARTE**

Estos escritos han sido producidos a partir de mi experiencia con la Terapia Comunitaria, primero como curioso, después como facilitador, y actualmente como formador. En la Terapia Comunitaria he encontrado mi lugar en el mundo, la sociología que siempre quise hacer, una que se hace con la gente, y no sobre la gente, una recuperación de sentido del vivir que no deja de proporcionarme, como veo que le proporciona a tanta gente también, una felicidad creciente, pues es un proceso progresivo de reencuentro consigo mismo, que se hace en ruedas, en las formaciones, en los trabajos en equipo, un aprendizaje constante.

Comparto estos escritos con la esperanza de que puedan estimular otras personas a seguir el camino que lleva de vuelta a uno mismo, en la circunstancia en que cada uno de nosotros vive. La Terapia Comunitaria nos da esas herramientas, de un modo simple y eficaz, y pueden ser usadas por cualquier persona, no importa su grado de escolaridad.

En estos años en que me he integrado a esta tela de araña que simboliza la Terapia Comunitaria, he descubierto que la vida puede ser mucho mejor si uno se esfuerza, con otras personas, a salir de la posición de víctima o salvador. Podemos ser mejores cada día si nos valorizamos como triunfadores, siendo conscientes de las perlas que fuimos generando a raíz de las heridas que recibimos con los golpes de la vida. De cada herida han nacido flores. Ellas marcan el camino de regreso a nosotros mismos, a la persona que cada uno de nosotros es.

Este texto pretende ser una provocación para que hagas tu propia lectura del proceso de redescubrimiento a que la terapia Comunitaria nos convoca.

Rolando Lazarte

João Pessoa, 1 de mayo de 2011

La pedagogía de Paulo Freire y la Terapia Comunitaria comparten algunos principios comunes que están interconectados: La *autonomía* del sujeto, la *horizontalidad* del saber, la educación como práctica *libertadora*, y la *incompletitud* del ser humano.

El principio de *autonomía* concibe al ser humano como autor de su propio destino, libre y responsable constructor de su propia circunstancia y, por lo tanto, autor de las prácticas capaces de reconducirlo o reconducirla a la libertad en caso de dominación u opresión.

La *horizontalidad* del saber supone que todos sabemos, todos somos doctores en nuestra propia vivencia y la experiencia de cada uno es la fuente primera del saber que nos permite elegir y vivir. La terapia comunitaria parte de este principio, uniendo saber popular y científico, en una amalgama que reconstruye personas y comunidades en su protagonismo, rompiendo con la cultura de la victimización y de la miseria psíquica. En la terapia comunitaria, por otro lado, también se incorporan saberes de distintas vertientes de sabiduría de la humanidad, como el conocimiento de los chakras como centros energéticos que nos conectan con el todo.

El carácter *libertador* de la práctica educativa supone que saber nos hace libres, y que podemos saber no acumulando conocimiento o información, pero sí apropiándonos de nuestra propia experiencia, tornándonos dueños de lo que somos, dueños de nosotros mismos. Saber por que somos e como somos nos hace señores de nuestra vida y no víctimas de las circunstancias o de algo o alguien en quien proyectamos un dominador o un enemigo.

En la terapia comunitaria, vos descubris tu enemigo como un colaborador, alguien sin el cual tú no serías quien eres, ya que él te muestra lo que no querés ver, la parte tuya que vos rechazás.

Vos buscás dentro de vos mismo la razón de ser de lo que te ocurre, en vez de echarle la culpa a los demás o al destino o a Dios o a quien sea, por lo que te pasa.

Esto te hace fuerte, porque aunque estés como todos estamos, en relación con otras personas, esta relación no te oprime sino te libera. Vos comprendés que un mundo mejor se construye a partir del momento en que te perdonás, te querés, te percibís como alguien bueno, vencedor, capaz de amar y ser amado, de errar e corregir el rumbo, alguien que está a camino, siempre, nunca concluido.

De esta manera, vos ya no te juzgás víctima de aquél trauma ocurrido en tu infancia o después, en la vida adulta. La vida nos golpea, todos sabemos, pero La capacidad de fortalecernos con esos golpes que nos habrían derribado, la resiliencia, es un saber a flor de piel en el pueblo, en las clases populares, aunque no siempre la persona tenga noción de ésto, pero esa fuerza reside en ella y es activada en el encuentro con otros vencedores, en las ruedas de la terapia, en las formaciones, donde ella descubre que su vida es una tela, la vida de todos es una tela tejida en todas las direcciones, uniendo lo que fue y lo que es, lo que será, todo está conectado. Y el cambio que proceso en mí,

mejora la vida de todo lo que me rodea y de que formo parte, incesantemente, continuamente, sin fin.

Esta noción de unidad plenifica y reconforta, repone una sensación de eternidad sin la cual lo efímero pierde su significación y su sentido.

## La teoría de la comunicación humana como pilar de la Terapia Comunitaria

La teoría de la comunicación humana es uno de los pilares básicos de la terapia comunitaria. Formulada por Watzlawick, Helmick-Beavin y Jackson, permite comprender la acción humana como un comportamiento en que son transmitidos mensajes. Toda la conducta humana es transmisora de mensajes, inclusive cuando nos proponemos no comunicar, estamos diciendo algo: vos no existís, vos no me importás, vos no sos nada. Bien dicen que lo contrario del amor no es el odio, sino la denegación. En la terapia comunitaria, aprendemos que una persona deja de tener sentido o pasa a ser ignorada deliberadamente, y esto acarrea consecuencias para su autoestima, para su noción de sí, para su modo de ser y de comportarse en el mundo.

Un niño que no fue deseado, desde el vientre materno supo esto, y vino al mundo preparado para tener que agradar, para decir que sí todo el tiempo, para aceptar cualquier cosa a cambio de un poco de afecto. Un niño que fue querido desde la concepción, al contrario, es capaz de decir sí cuando quiere, y no cuando no quiere. Estas constataciones aparentemente muy simples, permiten que la persona comience a verse a sí misma desde otro lugar, desde una posibilidad de auto-conocimiento auténtico, sin engaños, verdadero.

Muchas veces, en las ruedas de terapia o en las formaciones de terapeutas comunitarios, los participantes son llevados a descubrir las falsas imágenes que hicieron de sí mismos, y que los han aprisionado durante toda su vida, o por largos períodos de tiempo. Cuando la persona empieza a percibirse como alguien que venció muchas batallas, alguien que supo superar circunstancias que podrían haberla partido o desviado de su camino, el concepto de sí mismo comienza a emerger de una manera positiva. El sujeto se descubre capaz de dirigir su propia vida, de dar un significado a su existir, de decidir lo que quiere que sea su propio ser. “*Que querés vos para que yo lo quiera*” (El niño o la persona buenita). “*Qué querés vos para que yo no lo quiera*” (el rebelde o contestatario) son prisiones en que la persona deja de ser ella misma, pierde su libertad, actúa por automatismos.

Cuando aprendemos a decodificar los primeros mensajes y a leerlos a nuestro favor, se rompen los determinismos de nuestra vida. Si alguien se sintió abandonado, no querido, porque fue esperada niña y nació varón, o al contrario, esto determinó reacciones que estuvieron fuera de su control, de su capacidad de decidir. Actuó durante años contra el mundo, contra las personas, por venganza: no me quisieron, no los quiero. Muchos comportamientos agresivos están animados por una reacción de quien se sintió no querido, no amado.

Muchas veces la agresividad se dirige contra la propia persona, que pasa a convivir con un tirano interno, un saboteador de su felicidad y de su derecho a vivir con alegría y de acuerdo con su manera única e irrepetible, en medio de los demás. En las formaciones de terapeutas comunitarios, uno de los ejercicios es el descubrimiento del animal con el cual cada uno se identifica. Se forman grupos y los coleguitas que eligieron el mismo animal, intercambian mensajes a respecto de sí mismos, de sus modos de ser característicos.

Esto hace que cada uno descubra su naturaleza más común o frecuente, sus formas habituales de ser y de comportarse. Entonces, la persona deja de condenarse y de compararse con los demás, descubre su forma única de ser, y la acepta. Los mensajes recibidos (fui abandonado, no me quisieron) son re-codificados en función del contexto interpretativo que el abordaje integrativo y sistémico propone, con base en los valores de los padres y de la cultura alrededor, y de las propias elecciones de la persona. Lo que se aprende en la terapia comunitaria, en términos de la comunicación, es a salir o intentar romper las trampas de la comunicación paradójal, del doble vínculo y de las distorsiones de los mensajes equivocados que emitimos o recibimos. “*Carta correcta para la persona equivocada*”, es cuando emitimos un mensaje que es correcto en su contenido, pero está siendo enviado a quien no tiene nada que ver.

Cuando la reacción es desproporcionada en relación al hecho, estamos reaccionando no al hecho, sino a aquello a lo cual él nos remite. Estas claves nos dan elementos para ir re-programando nuestra conducta desde una visión más actual, más presente, menos condicionada por el pasado. El pasado es visto como el estiércol necesario para el crecimiento de la planta. El presente brota como un tiempo nuevo, libre de ataduras. El empoderamiento de las personas y de las comunidades depende en buena medida de la decodificación y re-codificación de mensajes recibidos y emitidos.

## **La Terapia Comunitaria como estrategia de movilización social**

Si entendemos la movilización social como un proceso de disolución de barreras que impiden la libre circulación e inserción de personas en la sociedad como un todo, o en alguna de sus sub-sociedades (familias, barrios, comunidades, movimientos), podemos entender, como aquí está dicho, que la terapia comunitaria sea una estrategia de movilización social.

En ella colaboran, lado a lado, personas humildes y doctores, estudiantes y dueñas de casa, personas viciadas en drogas y creyentes de las iglesias más variadas, con el objetivo común de superar juntos, los problemas mentales, emocionales y relacionales de todo ser humano.

En las ruedas de terapia, como dice el Prof. Adalberto Barreto, su fundador, y la experiencia comprueba, los estudiantes sanan del autismo universitario, del espejismo de un saber sin gente, de un conocimiento sin experiencia. Y las personas del medio popular colaboran con lo que tienen de más propio, sus valores originales, su generosidad, simplicidad, solidaridad, entre otros. No partimos de una visión idealizada de los pobres.

Uno de los pilares de la Terapia Comunitaria, la pedagogía de Paulo Freire, afirma la autonomía de los sujetos y la horizontalidad del saber. Esto es practicado a partir del momento en que vos entrás en una rueda de terapia. Nadie te pregunta tu profesión, aunque vos puedas decir cuál es. Pero cuando alguien habla, los otros escuchan. Todos y todas tienen algo a decir. Todas las historias, los problemas, los sueños, las ansias y ansiedades, son importantes. Nadie le da consejos a nadie ni interrumpe cuando los otros hablan. No hay nadie más importante que los demás.

Todos se tocan, se abrazan, se intercambian miradas y palabras de cariño, de afecto, de apoyo, de comprensión.

Suelo decir, y he oído a otros y otras decir, que en la terapia comunitaria, uno se transforma en terapeuta de sí mismo. No hay la pretensión de que el terapeuta cure a nadie. Es la comunidad la que cura. Tu comunidad interna y la externa. La que vos sos en vos mismo o en vos misma, y la que vos formás, de la que formás parte, fuera de vos, en tu relación con los demás.

Se rompe la dependencia, vos podés, los otros pueden, todos juntos podemos más. Y si esto pueda sonar como algo ilusorio o pueril, vos podés probar, de varias formas, su veracidad. Una, participando de una o más ruedas de terapia. Otra, oyendo a alguien que ya participó o participa. Y, aún, tomando conocimiento del impacto que esta actividad viene mostrando en diversos municipios del Brasil, en la creación o refuerzo de redes solidarias, estimulando el aumento de la autoestima de personas y comunidades, promoviendo la reintegración de ex-dependientes del alcohol u otras drogas ilícitas, movilizando colectividades de las periferias urbanas y de nichos de clase media de las ciudades, que, de a poco, pero evidentemente, comienzan a salir del inmovilismo y de la

apatía, de la resignación y de la manipulación externa, para ser, cada vez más, personas y comunidades, agentes activos de su vida y de su destino.



## **La terapia comunitaria como estrategia de participación social**

El tema de la participación social hace ya mucho tiempo que ha desbordado los ámbitos académicos/y/o tecnocráticos de los gobiernos y de los centros de investigación, para transformarse, cada vez más, en cuestión cotidiana, de la vida diaria de las personas e instituciones. En el caso concreto de Brasil, Ya hay varias iniciativas que vienen, como la Terapia Comunitaria Integrativa y Sistémica del Prof. Adalberto Barreto, ganando terreno en la construcción y refuerzo de vínculos sociales, aglutinando personas y comunidades, en sentido inverso al producido por las tendencias disociadoras y anomizantes del mercado.

En la ética cotidiana de personas y comunidades, de gestores en salud y ambientes académicos y de movilización social, las relaciones cada vez más son permeadas por valores solidarios, por la recuperación y fortalecimiento de las identidades personales y sociales, reforzando instituciones e individuos en una marcha silenciosa pero eficiente. Si esto puede parecer idílico o soñador, no sabemos, lo cierto es que, por la base de la sociedad brasileña, este y otros movimientos, como el de la Teología de la Liberación y la Educación Popular de molde freireano, vienen ganando terreno de manera auspiciosa.

Los valores cotidianos, que parecían vencidos por el inmediatismo y el pragmatismo utilitario muy del gusto del capitalismo de cada día, ceden lugar al interés por el otro, a la ayuda mutua en diversas modalidades. Esto permite conjeturar que, en no muchos años, varias de las lagunas de participación en el Brasil puedan estar cerradas o en vías de cierre. La educación en expansión en moldes integrativos, con programas como el de la Universidade Aberta; el creciente interés y participación de personas de todas las edades en actividades voluntarias de varias tonalidades y formatos, van construyendo, con otras iniciativas en los terrenos del arte y de la cultura, de la danza y de la música, del artesanato, y del reciclaje de residuos, una perspectiva de cohesión y de participación social impensable poco tiempo atrás.

El analfabetismo, la expulsión de los pequeños agricultores de las tierras interioranas, el desempleo y el subempleo, la subremuneración y la exclusión social que en gran medida aún prevalecen en el país, ceden lugar, como dijimos, en no pequeña escala, a estas acciones concretas que señalamos, objetivando la construcción de un tejido social más firme y unido.

Verdaderamente los desafíos son enormes, una vez que, aunque estas señales que mencionamos son promisorias, los obstáculos internos y externos no son de pequeño porte. Lo que vale, en este contexto, es que la esperanza que nos es posible vislumbrar en este momento, está lejos de ser un devaneo o un desideratum abstracto.

Al contrario, se alimenta de innumerables experiencias vivenciadas tanto en Brasil, especialmente pero no exclusivamente en Paraíba y Ceará, en acciones por la base, en que nos fue posible construir este retrato esperanzador que, tenemos certeza, será aún mejorado por la colaboración de muchas y muchos por todo Brasil, en esa construcción callada que marca los cambios internos y externos que consolidan, diariamente, la efectiva construcción de un mundo mejor, hecho de amor y de paz, de justicia y de

respeto a la diversidad, en el marco de una humanidad una y única, sin distinciones de cualquier clase, reintegrada a la matriz cósmica matriz cósmica de la que proviene y a la cual pertenece desde siempre ya que es su lugar.

Sabemos que muchas y muchos, en distintos lugares, suman sus acciones e intenciones, su trabajo silencioso, mejorándose a si mismos y a otras personas con las que conviven, de maneras tan diversas que sería imposible enumerar, pero a las cuales nos referimos al comienzo de estas líneas. Terapia Comunitaria, Educación Popular, Teología de la Liberación, son otras tantas veredas alineadas con el proyecto de humanización del ser humano, de reintegración de la humanidad al cosmos, como ya se dijo, a las matrices primordiales que dormitan en el interior de cada persona y de todo lo que existe, una vez que todo es oriundo del mismo lugar y a él retorna tras los ciclos individuales de las personas, de las especies, de los pueblos, de las civilizaciones, de las naciones.

La Terapia Comunitaria, entre otras cosas, talvez la más importante, restituye La identidad de la persona, mejor dicho, vos te reencontrás en la Terapia. Volvés a vos mismo o a vos misma. Retornás a lo que siempre fuiste. Lo que ya es mucho. En la Teología de la Liberación, vos redescubriste un ser divino que te acompaña y que acompaña a todas y a todos los que se vuelcan al cuidado de los excluidos y de las excluidas.

Paulo Freire y su pedagogía libertaria, deshacen las estructuras alienantes del saber privatizado, empoderando personas de todas las edades y condiciones sociales, rompiendo el síndrome de la miseria psíquica, y tantos males como el consumismo, la pasividad, la resignación, la omisión.

Vos te descubriste poderoso, vencedor de tantas batallas que venciste a lo largo de tu vida. Y a tu alrededor, otras tantas personas que, como vos, hicieron su camino de vuelta.

Gente que dejó la bebida, las drogas, la depresión, la soledad, para juntarse a otros y a otras, en una caminata infinita de ayuda mutua y de construcción colectiva de mejores condiciones de vida para todas y todos.

Cada uno, lector o lectora, podrá agregar de su propia experiencia, acciones de que participa o de las cuales tiene conocimiento, en que la esperanza viva se hace verdad, de modos simples pero efectivos.

Por esto, podemos decir, como el poeta, alguna palabra que nos anime a seguir en esta trayectoria, confiando en que la herencia de que somos depositarios y depositarias, nos hace capaces de seguir venciendo, en dirección a un horizonte que cada vez está más cerca.

## **La terapia comunitaria y la recuperación de la persona humana<sup>1</sup>**

Tratar de definir lo que sea la *espiritualidad*, me parece el comienzo necesario de este diálogo. Entiendo por espiritualidad, la vivencia de Dios o de lo sagrado, por contraposición con la religiosidad, que es esa misma vivencia en el ámbito de una religión. La primera, se procesa en lo cotidiano, y, en ese sentido y contexto, todo es sagrado. La segunda, si bien puede estar incluida o incluir la primera, se procesa sobre todo, aunque no exclusivamente, en el ámbito definido como sagrado por una religión.

Entiendo por religión, un conjunto de prácticas y creencias orientadas a la vivencia de lo sobrenatural y divino. Supone, aunque no siempre, una jerarquía sacerdotal o de *mediadores* entre lo humano y lo divino, lo que es suprimido tanto por la terapia comunitaria –en que cada persona es su propio mediador, si así podemos expresarnos – cuanto en la espiritualidad, ámbito por excelencia de la vivencia mística o de la participación con Dios.

Puede ser contradictorio, o parecerlo, colocar en ámbitos separados y aún opuestos, lo que parece estar unido y ser una única y la misma cosa, esto es: la vivencia y la creencia. La experiencia y la conceptualización de esa misma experiencia. Son como la forma y el contenido: indisociables. Pero, para los fines del análisis, debemos separarlos.

Una cosa es *creer* en Dios, y otra, *vivir* en Dios, o con Dios, ser uno con él. Uno es el ámbito de la creencia, como dijimos, otro el de la experiencia. Uno el de la religión, otro, el de la mística.

En la terapia comunitaria, se extingue la mediación entre el ser humano y lo sagrado. Se repone en el ámbito de la sociabilidad que extingue las barreras de clase social, de status socioeconómico, de nivel intelectual, de apariencia, raza, color, religión, etc, la unidad e igualdad esencial de la persona, su pertenencia a una realidad que la incluye, con sus atributos que allá afuera, en la vida anterior y exterior al espacio de la terapia comunitaria como recreación de la persona para sí, opone el igual a su igual, hace del hermano un enemigo, del vecino un extraño, del diferente alguien peligroso, del pobre un despreciado que nada vale, del intelectual y del técnico, del doctor y del profesional, uno que es todo, que vale más, y debe ser respetado aunque no siempre merezca ese respeto.

En este sentido, la terapia comunitaria funciona como un embrión de religiosidad primitiva, sin el tono eclesialístico o institucional que la palabra pueda tener o despertar. Religiosidad, en el sentido de pertenencia, de unión con lo real, sin fisuras ni escisiones. Aquí, la espiritualidad, nos parece, ya se separa como una práctica o un estado de conciencia, en que la persona y la comunidad extinguen las barreras que la sociabilidad capitalista, la sociedad del pensamiento único que clasifica, que cosifica,

---

<sup>1</sup> Publicado en la revista La Nave, Mendoza, Argentina, número 2 (febrero 2011), pp. 36-37.

que aliena al individuo de sí mismo y de la vida, del tiempo, de la historia y de la memoria, de sus semejantes.

En la terapia comunitaria, la persona se reencuentra consigo misma, pero no con esa mismidad que puede parecer cosa intimista o excluyente de lo colectivo, de lo social, y sí con su totalidad, con todo lo que ella es. Ella recupera, va recuperando gradualmente o de una vez, la imagen del ser entero que ella es, de su trayectoria de vida, sus valores, los esfuerzos personales y familiares de que es resultado, su proyecto de futuro, anclado en una pertenencia colectiva que antes apenas podía vislumbrar y ahora se le aparece como un horizonte concreto de existencia.

Este proceso ocurre en las ruedas de terapia comunitaria por todo Brasil, y, ya, en Uruguay, donde a partir de 2009, un grupo de terapeutas comunitarios viene trabajando en sectores como la recuperación de jóvenes usuarios de drogas, y demás sectores de la atención primaria en salud.

La persona, muchas veces arrojada de ciudades pequeñas o del campo para las grandes ciudades, otras veces, muy frecuentemente, perdida en la prisión de papeles sociales que le niegan la identidad y la plena realización de sus potencialidades, redescubre el sentido de su vida se enfrenta nuevamente con la vida como algo a ser creado, construido personal y colectivamente, en el seno de su familia, en la convivencia con vecinos y colegas de trabajo o de estudio. En otras palabras, nuevamente se descubre autora de su propio destino, sujeto y no objeto.

Esto puede parecer demasiado ambicioso o excesivo, si vos no participaste todavía de estas experiencias colectivas de recuperación de personas, pero quien ya dio algunos pasos en este camino, sabe cuánto se comparte de nuevos nacimientos cada vez que los terapeutas se encuentran, cada vez que se pone a rodar nuevamente esta rueda de la vida que, no por acaso, se apoya esencialmente y muy fuertemente, en el pensamiento de Paulo Freire, la *pedagogía de la autonomía*, la *educación como práctica de la libertad*.

Este es uno de los caminos, una de las estrategias utilizadas por centenas de personas por todo Brasil y, como ya dijimos, ya en marcha en Uruguay, entrando por Argentina, en la provincia de Misiones. Son formas concretas de reconstrucción de la humanidad sobre nuevas bases, o mejor, sobre bases olvidadas, que comienzan a ser redescubiertas y puestas en práctica.

### **La terapia comunitaria en la inclusión social**

En los días de hoy, mucho se escucha hablar sobre inclusión social. Para quien, como yo, ha estudiado la marginalidad social desde puntos de vista sociológicos, el concepto de inclusión social remite a una integración de sectores marginalizados en el cuadro de la estructura social vigente. En el contexto de estas breves reflexiones que hoy quiero compartir con ustedes, la inclusión social tiene un aspecto de integración de la personalidad e integración en la sociedad. En las ruedas de terapia comunitaria, que es llamada de integrativa y sistémica, las personas pasan a darse cuenta de la unidad de sus vidas, el hilo conductor que cose, unificando, los hechos primeros y últimos de sus vidas.

Esto ocurre de varias maneras. La historia personal de cada uno y de cada una viene a flote, se emparenta con las historias de vida de los otros presentes. La salida del campo o de la pequeña ciudad hacia la gran ciudad, hacia la periferia urbana, con la consecuente sensación de pérdida de identidad, son sentimientos comunes a los migrantes en Brasil y en cualquier parte del mundo. Cambian las costumbres, dejo de ser alguien inserto en una trama de relaciones habituales, para pasar a ser algo extraño, un desarraigado, un alma en pena, como dice Adalberto Barreto en *“As dores da alma dos excluídos no Brasil”*.

Cuando paso a formar parte de la rueda de la terapia, comienza a coserse mi propia historia, ella adquiere coherencia y consistencia. Ya no soy más un Juan Nadie. Otros pronuncian mi nombre una vez a la semana, por lo menos. Son recordados los cumpleaños, se canta y se baila juntos. Muchas dueñas de casa que no salían de la casa, ven otras personas, sonrín, encuentran un sentido más grande en su vivir, que solamente atender marido e hijos que, muchas veces tienen sus propias vidas al margen de ellas. Jubilados que solo vivían en espera de la muerte, recuperan la alegría de vivir, juegan, cuentan chistes, bailan en las ruedas y entonan oraciones con niños, con jóvenes, con estudiantes y doctores de la universidad y técnicos en salud, agentes comunitarios, etc. La integración funciona para todos, para los de abajo y para los del medio, en verdad, unos y otros generan una mandala giratoria, en que nadie sabe quién es el otro. Apenas un igual, alguien que como yo se perdió o se pierde todavía, y se reencuentra.

Así, la inclusión funciona para adentro y para afuera de la persona. Yo me incluyo en la medida en que me siento incluido en una historia común, en un habla común en que me reconozco. En este sentido, inclusión e integración, funcionan casi como sinónimos. Los estudiantes y doctores, médicos y profesores, a su vez, rompen la barrera del aislamiento que la educación superior produce con frecuencia, y se redescubren gente, apenas gente. En estas ruedas, se procesan momentos de encuentro de las personas consigo mismas, motivo por el cual se puede decir, como conclusión de estas breves consideraciones, que la terapia comunitaria es una herramienta de inclusión social.

## Espiritualidad y Terapia Comunitaria

En estos años en que vengo participando de la Terapia Comunitaria, ya sea como curioso o bien como colaborador en distintos trabajos, he tenido la oportunidad de observar que la conexión entre espiritualidad y Terapia Comunitaria es intensa y profunda.

Las ruedas de Terapia Comunitaria concluyen con rituales de integración. Son momentos de comunión con lo sagrado, de refuerzo de lazos solidarios. Son momentos en que revive la religiosidad adormecida. Las personas se abrazan, se forman ruedas, se cantan himnos religiosos, se bendicen unos a los otros, incluyendo a los ausentes. Pero no quiero referirme aquí solamente a manifestaciones explícitas de religiosidad, y sí, resaltar lo que me parece todavía más importante, que es como, a partir de la práctica de la terapia comunitaria, del redescubrimiento de sí mismo y de nuestra inserción en un todo mayor, se practican la fraternidad, el amor de unos por los otros, el amor a sí mismo, el respeto y la reverencia a la vida en sus distintas manifestaciones, en su misteriosa inextinguibilidad.

Cuando las personas aprenden a escucharse con atención y respeto, y al escuchar al otro me doy cuenta de que él y yo somos semejantes, pasamos por sufrimientos parecidos o situaciones también parecidas, surge una empatía. Yo y el otro no somos tan diferentes. Ella o él, y yo, tenemos mucho en común. Yo ayudo y soy ayudado. Las redes, la tela de araña, no son símbolos sin significado, sino realidades concretas.

Cuando, al finalizar la rueda de Terapia, nos abrazamos unos a los otros, es porque juntos descubrimos una fuerza más grande, que estaba adormecida u olvidada, como dijimos, y que revivió por algunos pocos minutos.

Cuando la Terapia Comunitaria llegó a João Pessoa en 2004, en el barrio de los Ambulantes, en el pizarrón de la sala de la Asociación de Moradores del Barrio en que se iniciaron los trabajos, estaba escrito: *Juntos podemos vencer todos los problemas*. No podría haber nada más significativo. El reencuentro de la fuerza colectiva, la recuperación de la fe en sí y en la comunidad como actor social concreto, efectivo, en el empoderamiento de las personas y en la revitalización de sus lazos de pertenencia al tiempo y a la vida, a la sociedad y al mundo actual, es profundamente religioso, en el sentido original del término.

Algunos alumnos del Programa de Posgrado en Enfermería de la Universidade Federal da Paraíba han investigado la influencia o presencia de la fé en las ruedas de terapia en Rio Grande do Norte. Otros, han evidenciado, en entrevistas con profesionales de salud formados en Pedras de Fogo, Paraíba, la autoconciencia del renacimiento que se procesa en la persona en el proceso de formación en Terapia Comunitaria.

Más aún, en México DF, en Uruguay, y en Venezuela, he observado la confluencia de tradiciones místicas de la humanidad, entre las personas en la ENEO-UNAM, en la Facultad de Enfermería de la Universidad de la República (UDELAR), y en la Universidad de Carabobo.

El clima de alegría, la sensación de que las personas son vencedoras, el que se sientan parte de una fuerza activa de sanación, es profundamente espiritual. Personas han visto el color violeta (Uruguay), después de una sensibilización realizada, en la cual, al final, se cantó el Ave María. En México, un revivir de la tradición azteca y tolteca, en la visita a las pirámides de Cholula y Teotihuacán. En Venezuela, una eclosión de alegría espontánea y gratuita que se expresan en el baile y en el chiste, en el mutuo alegrarse con la compañía de los promotores de la vida, de los parteros de la esperanza.

No estamos hablando solamente –aunque también—de las formas de religiosidad explícita, pero, sobre todo, de vivencias de lo sagrado. En las Ocas do Índio en Beberibe-CE, en los encuentros de formadores o en las vivencias durante la formación como terapeutas comunitarios, hemos vivenciado en nosotros mismos y en el grupo, estas sensaciones de pertenencia, de una calma que supera la comprensión, una sensación de paz, un estado de inexpresable unidad.

Ya no importa el cargo o la profesión, el papel social de la persona o su educación (grado de instrucción), pero entre todos se crean lazos de unión duraderos, que superan el tiempo y las distancias.

## **El autoconocimiento en las ruedas de Terapia Comunitaria**

El autoconocimiento ha sido visto, en parte correctamente, como una actividad esencialmente solitaria. En la medida en que somos seres sociales, sin embargo, esto es cierto solamente de un lado, desde una perspectiva, la perspectiva interna, presente en todas las interacciones sociales. Saber quién soy es una preocupación e interés de los más genuinos de la persona humana, y acompaña los primeros pasos del despertar de la conciencia de cada uno de nosotros.

Nos percibimos vivos, existiendo, respirando, teniendo sensaciones y sentimientos, un cuerpo que se mueve, con deseos, pasado, ambiciones o expectativas, esperanzas y decepciones. Todo esto despierta la natural curiosidad por llegar a saber quién es ese ser que cada uno es. Aquí quiero referirme a ese proceso de llegar a saber quién somos, quien de verdad somos, sin máscaras ni simulaciones, sin equívocos ni errores, en el proceso de la persona que se integra en las ruedas de la terapia comunitaria.

Este proceso comienza a rodar a partir del momento en que entras en las ruedas de la terapia comunitaria, ya sea como curioso, como usuario, o bien como miembro formador en los encuentros, en las vivencias, en los congresos, en las reuniones de investigación, o en los intercambios que ocurren en cada lugar en que se encuentran personas con el objetivo de tornarse más quienes ellas son, auténticamente, lo que supone un rescate del niño interior, del niño o de la niña que fui, que vos fuiste, que todos fuimos y que de alguna manera todavía somos y continuaremos siendo.

Una de las premisas básicas de este proceso de reencuentro interior, de volver a sí mismo o a sí misma, es saber lo que quiero, lo que soy, lo que voy siendo y lo que he sido a lo largo de la vida, y cómo esto ha ido cambiando mi modo de ser, mis aspiraciones, frecuentemente distanciándome de lo que de verdad soy, de mi ser verdadero y genuino. *“Yo soy el que soy, y no el que los otros quieren que yo sea”*, escuchamos una y otra vez. *“Yo no he sufrido solamente, sino que he crecido con mis dolores”*.

Nadie nació para sufrir, pero todos podemos crecer, y de hecho crecemos, con el dolor. Para llegar a ser quien soy hoy, tuve que vencer muchos desafíos. En las ruedas de terapia comunitaria, me doy cuenta, todos nos damos cuenta, de que *no somos los únicos*, que el vecino y la vecina pasaron por experiencias de triunfo, de lucha y de dolor como las mías. Esto tiene un potencial libertador superior a cualquier expectativa, una vez que te reinserta, por este expediente tan simple, en la trama de la normalidad de la existencia social.



### **Qué es ser un terapeuta comunitario**

Un terapeuta comunitario es una persona que quiere sanar constantemente de sus neuras, de sus dificultades personales, y, como persona de este tiempo, hombre o mujer del siglo XXI, abrir camino para sus sueños, sus posibilidades y sus capacidades para ser feliz.

Es alguien que aprendió, de repente o en un proceso, que no podría sanar solo, ya que no fuera solo que se enfermara. Sus dolores fueron colectivos, aunque anidados en su ser individual.

El terapeuta comunitario aprendió a acordarse de sí mismo y a recordar a otros de sí mismos. No como una técnica apenas, sino sobre todo como un placer personal, como la satisfacción de ver al otro crecer en un proceso mutuo de construcción de la propia persona.

Un terapeuta comunitario es alguien que recordó sus raíces, el lugar y la familia, el barrio o la tierra, la provincia o el estado de origen. El terapeuta, al acordarse de sí mismo, reconstituye su historia, su memoria, sus afectos, sus luchas, y se transforma en un motivador de la liberación personal y colectiva.

El terapeuta comunitario aprendió que es dando que se recibe. En la convivencia con los pobres, rompió las barreras que las socializaciones posteriores a la primaria, establecieron en su ser, retomando el contacto con la fuente viva de la vida. La gratuidad y la generosidad de las personas del medio popular, su fé y su solidaridad, su esperanza activa, renuevan en el propio terapeuta comunitario su propia resiliencia.

El terapeuta comunitario rompió con el autismo universitario, con el egocentrismo intelectualista, con los prejuicios que lo aislaban de sí mismo y de la vida y de las personas a su alrededor. Por vivir en red, él se restituye constantemente a la trama de la vida. El símbolo de la terapia comunitaria, la tela de araña, muestra el trabajo constante del ser humano, terapeuta o no, por establecer conexiones vitales en todas las direcciones. Hacia adentro y hacia fuera. Consigo, contigo, con el pasado, con el presente y con el futuro. Con Dios, con la tierra, con los vecinos, con las personas con quienes se encuentra en cualquier momento y en cualquier lugar. El terapeuta comunitario es un germen del hombre y de la mujer nuevos por los cuales trabajaron, soñaron y murieron millares de personas en todos los tiempos y en distintos lugares de la Tierra.

Él es una semilla de esperanza viva y activa.

Y muchas otras cosas que irás descubriendo en tu propia caminata.

## **Los valores en la formación del terapeuta comunitario.**

En la terapia comunitaria, la persona se reencuentra con lo que ella es, con su ser más profundo. Cuando empezás a participar de las ruedas de terapia, te das cuenta de que no estás solo ni aislado, que tu historia no está suelta ni vos desgarrado. Tu venida hacia la ciudad, si viniste del interior o de otra provincia, o, aún, de otro país, es un camino que muchas personas en la rueda ya hicieron. De a poco, te vas sintiendo más integrado, más parte de un todo. Ese todo sos vos mismo, la persona que vos sos. La suma de pequeños y no tan pequeños actos y decisiones, hechos de tu familia y de tu pueblo, de tu cultura y de las situaciones que pasaste para llegar adonde estás, para llegar a ser quien sos.

Cómo fue elegido tu nombre, cuál de los hijos o hijas de tu familia sos vos, como fue tu nacimiento, son todos hechos que conforman esa diversidad conflictiva o no, en movimiento, en permanente reorganización, que cada uno de nosotros es, que todas las personas son. En la formación como terapeuta comunitario, cada uno de nosotros se sumerge profundamente en su propia historia, en sus raíces, en en camino que lo hizo llegar a ser quien es y a estar adonde está.

Muchas veces en la primera rueda, la primera vez en que vos participás de una rueda de terapia, la persona descubre que ella no es la única que sufre ese dolor o que pasa por esa dificultad que no la deja dormir, que la hace sentir alguien sin un lugar. En la primera intervisión de los terapeutas comunitarios formados en Paysandú, Uruguay, realizada en la ciudad de Salto en noviembre de 2009, tuve la oportunidad de escuchar la historia de un hombre que entró en la rueda de terapia comunitaria, en su silla de ruedas, y salió aliviado, diciendo: “Yo creía que yo era el único”.

Cuando vos descubris que tu dolor no es el más grande del mundo, que tu pérdida, El dolor que arrastraste durante años, el no gustar de vos mismo o de vos misma, que te fue inculcado por circunstancias que vas aprendiendo a decodificar y comprender o por situaciones frente a las cuales te viste forzado a someterte sin poder reaccionar para preservar a tu identidad, vos comenzás a hacer el camino de vuelta para vos mismo o para vos misma.

Se dice que la terapia comunitaria es integrativa y sistémica. Integrativa, porque la persona pasa a percibirse como una unidad, no más fragmentada. Sistémica, porque su vida, su historia, las cosas en que cada uno de nosotros cree y que nos dan razón y sentido para vivir, son comunes a un pueblo y a una cultura. En la formación del mismo grupo de terapeutas comunitarios de Uruguay, en julio de 2009, tuve la oportunidad de intervenir, con la parte sobre los valores en la formación del terapeuta comunitario. Recuerdo como si fuese ahora, las expresiones en los rostros de los participantes de la formación. La alegría, de saberse partes de una historia, descubridores y descubridoras de sí mismos/as.

En esa oportunidad, entre otras cosas, se hablaba del lugar y del papel de cada uno y de cada una en la vida, el lugar que cada uno y cada una ocupan, lugar insustituible. En otras formaciones, en el interior de Paraíba, en la ciudad de Souza, una cursista expresaba con énfasis: “*Yo soy lo que yo soy, y no lo que los otros quieren que yo sea.*” Esa expresión, su profundo significado, te van trayendo de vuelta.

Cuando fui a Uruguay en 2005 por primera vez, participé de una sensibilización en terapia comunitaria en la Universidad de la República, en la Facultad de Enfermería. En esa oportunidad, por primera vez en mi vida me encontré con un grupo de personas que habían sobrevivido a una dictadura militar. Escuchaba las historias de cada uno y de cada una, y de a poco, mi historia, la de quien también sobreviviera a otra dictadura militar, se fue compaginando de otra manera.

Esto ocurre en las ruedas de terapia. En la historia del otro, me reconozco. Esa historia evoca mi propia historia. Es lo que se llama de escucha activa, una de las herramientas del terapeuta comunitario.

### **Resiliencia, cuando la carencia genera competencia**

Toda carencia genera una competencia. La resiliencia, uno de los pilares básicos en que se apoya la Terapia Comunitaria, se refiere al saber que la persona adquiere a lo largo de su vida, por la experiencia, la lucha, las victorias sobre dolores que podrían haberla quebrado o, de hecho, la quebraron durante años.

Cuando la persona emerge victoriosa del proceso de extrañamiento de sí misma, cuando ella recupera su autoestima, aprende que ella es alguien de valor sin igual en su vida, alguien que por haber vencido todas las batallas que se presentaron hasta el momento actual, es dueña de un saber y de un poder que no le debe nada a nadie, sino apenas a ella misma.

Tendemos a valorizar demasiado algo que leímos, una ayuda que recibimos, alguna persona o muchas, a quienes atribuimos valor enorme en nuestra vida. Pero sin nuestra decisión de vencer, habríamos sucumbido. Las personas del medio popular valorizan mucho el saber aprendido en la escuela de la vida.

La Terapia Comunitaria refuerza esta atribución de valor, enfatizando que cada uno es doctor en su propia experiencia. El saber que se aprende en los libros y en las escuelas, el saber técnico-científico, no substituye sino se complementa con el saber de la experiencia, que fue adquirido en la vida diaria, a lo largo de los años, en la lucha contra circunstancias adversas, sea en la familia, la primera escuela de cada uno, sea en la escuela o en el trabajo, en la vecindad, en las distintas esferas sociales de actuación.

La persona resiliente valoriza los gestos de ayuda que recibió y recibe a lo largo de la vida. Ella se nutre de la generosidad, da infinidad de actos de amor que la ampararon a través de las vicisitudes que tuvo que enfrentar. Ella sabe que cada uno, cada ser humano, es la suma de incontables actos y gestos de colaboración que dieron como resultado el ser que cada uno de nosotros es ahora.

La vida adquiere un valor inestimable desde esta perspectiva, en la que todo lo que somos reúne nuestros ancestrales, los amigos que fuimos teniendo en las distintas etapas de la vida, las luchas que tuvimos que enfrentar, los ambientes y experiencias adversos por los cuales tuvimos que atravesar, las victorias que nos fue dado obtener. Somos una suma de actos de amor.

La persona resiliente sabe esto, y actúa en consecuencia, valorizando cada pequeña cosa. Es común en familias de inmigrantes o de personas que pasaron por necesidades como hambre o escasez, valorizar una miga de pan, una gota de agua, un pedazo de comida, una mirada de comprensión, una escucha calurosa y atenta.

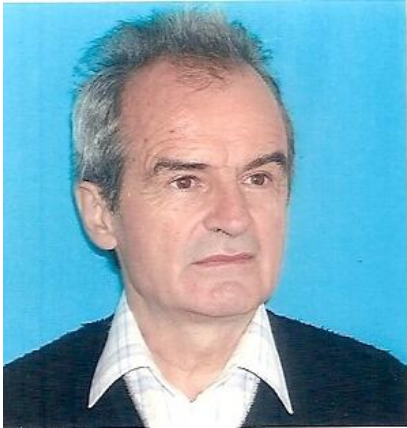
Cuando la persona se ve en la trama de la vida, en la tela de la vida, como acostumbramos decir en la Terapia Comunitaria, ella no desperdicia nada, y lo que la hace sufrir la hace crecer. Ella descubre esto en su formación como terapeuta comunitario, cuando reconoce el proceso del cual es resultado. Si se sintió abandonada,

no querida, se torna amorosa, sensible al dolor ajeno, capaz de darse sin esperar nada, sabiendo de la alegría de poder integrarse amorosamente en la vida de los demás.

Si fue problema, tiende a ser solución. Si sintió ser un obstáculo, sabe amparar. En el proceso de tornarse terapeuta comunitario, la persona aprende a tornarse cada vez más autónoma, más señora de sí misma, en la medida en que sale del papel de víctima para el de vencedor. La complementación del saber científico con el de la experiencia, oriundo de la vida y de las vivencias por las que cada persona pasó y pasa, crea esa capacidad resiliente que torna al individuo fuerte en aquello en lo que fue más débil.

Es la transformación de la debilidad en fortaleza, y cada ser humano es capaz de descubrir y descubre que esto ocurre en la vida de cada persona. En este sentido, se puede decir que es la victoria del ser humano sobre la adversidad. Eterna epopeya interminable en la que todos estamos involucrados, y que no concluye mientras haya vida.

## Sobre el autor



Doctor en Sociología por la Universidade de São Paulo. Miembro del Polo Formador en Terapia Comunitaria del MISC-PB/Movimento Integrado de Saúde Comunitária da Paraíba, Brasil. Autor de *Max Weber, ciencia y valores* (Buenos Aires: Editorial Homo Sapiens, 2005), *Mosaico* (João Pessoa, Editorial da Universidade Federal da Paraíba, 2003) y *Resurrección* (Juiz de Fora, Minas Gerais, Estudio Três, 2009)

## Índice

A manera de introducción	1
La pedagogía de Paulo Freire y la Terapia Comunitaria	2
La teoría da comunicación humana como pilar de la Terapia Comunitaria	4
La Terapia Comunitaria como estrategia de movilización social	6
La Terapia Comunitaria como estrategia de participación social	8
La terapia comunitaria y la recuperación de la persona humana	10
La terapia comunitaria en la inclusión social	12
Espiritualidad y Terapia Comunitaria	13
El autoconocimiento en las ruedas de terapia comunitaria	15
Qué es ser un terapeuta comunitario	16
Los valores en la formación del terapeuta comunitario	18
Resiliencia, cuando la carencia genera competencia	20
Sobre el autor	21