

ENTREVISTA CON HUMBERTO MATURANA

M^a José Hernández Estévez

Unidad de Salud Mental del Centro de Salud de Tacoronte, Tenerife

M^a Virtudes Ortega Martínez

Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de La Laguna, Tenerife

In this interview, professor Maturana talks about the consequences of his our living together and for psychotherapy. It is stated that psychotherapy works by restoring the biology of love. Love is conceived as the actions by which the other emerges as a legitimate other in living with us.

El profesor Humberto Maturana, nacido en Chile, es uno de los científicos más prestigiosos del mundo. Revolucionó el mundo de la ciencia con su teoría biológica del conocimiento que parte de la tesis que no se puede hacer referencia a una realidad independiente del observador. Para nombrar uno de los aspectos más importantes de su teoría, Maturana ha inventado la palabra “autopoiesis”, que significa que los seres vivos son sistemas en continua producción de sí mismos. Esta teoría produce un cambio en la mirada al mundo y apunta a mejorar la convivencia entre los hombres.

El profesor Maturana se explica con el rigor de un científico y escuchándole se palpa su armonía interior y se comprende que su teoría es posible. Al conversar con él, resulta un hombre natural, cálido y acogedor. Empezó a estudiar Medicina en 1948. Después estudió en Inglaterra y E.E.U.U.. Y, tras convertirse en doctor en la Biología por la Universidad de Harvard, volvió a Chile para incorporarse a la Facultad de Medicina.

Nuestro interés por el pensamiento de Maturana surge de sus aplicaciones en el ámbito de la psicoterapia. La asistencia al Máster en Terapias Cognitivas impartido en la Facultad de Psicología de la Universidad de La Laguna nos permitió realizar esta entrevista. Para nosotros, las ideas de Maturana han cambiado nuestra manera de estar en el mundo y de desarrollar nuestro trabajo como terapeutas.

¿Cómo explica lo que ocurre en la terapia?

Yo pienso que la terapia opera en la restitución de la biología del amor. ¿Y qué es la biología del amor? Pues, la biología del amor es la biología de la convivencia en la dinámica a través de la cual el otro surge como un legítimo otro en convivencia con uno. Y todo lo que hace la terapia es contribuir a que se restituya ése ámbito de convivencia. Si esto ocurre, el paciente no consultará más porque habrá desaparecido el sufrimiento. Así, por ejemplo, si ha habido una pérdida tendrá los recuerdos de pena correspondientes, pero no estará en el sufrimiento. Por qué se consulta cuando se está en el sufrimiento. Yo no consulto al terapeuta porque me duele el dedo que me corté, pero sí lo hago siempre si me duele siempre. Lo hago porque estoy atrapado en el dolor, porque el dolor está presente siempre. Ahora bien, el día que yo acepte mi corte y ame mi dedo cortado exactamente igual como si no se hubiese cortado y la circunstancia en que se cortó sea para mi aceptable podré tener pena porque me quedó una cicatriz, pero ya no estaré atrapado en el dolor. Otro ejemplo, no se consulta por pelearse una vez con el novio, pero sí que se hace si se pelean una y otra vez y resulta que el modo de relacionarse es ese y al mismo tiempo no quieren separarse.

Toda consulta que no sea por una situación de lesión fisiológica tiene que ver con sufrimiento, con distorsiones o negaciones de la biología del amor. Fíjense lo que estoy diciendo, ¡es bien audaz! Estoy diciendo que sólo pasa una cosa y que hay una única terapia.

Yo las invito a ustedes a ver todas las situaciones de efectividad terapéutica y van a ver que pasa eso. Lo que hacen las distintas técnicas es restituir la biología del amor en el ámbito del vivir del que consulta

Pero al mismo tiempo que se consulta por el sufrimiento, el paciente le pide al terapeuta que le cambie...

Exactamente. Pero ¿por qué voy a querer cambiar si no estoy en el sufrimiento?... No me acepto a mi mismo, el ser como soy es una continua fuente de dolor.

Entonces, cuando el paciente acude solicitando el cambio, ¿debemos decirle que se acepte tal como es?

No. Acéptelo usted primero que nada. Escuche lo que está diciendo. A lo mejor dice que quiere cambiar algo, pero no es eso necesariamente lo que quiere cambiar. Usualmente, en el relato de la queja va a aparecer todo, lo que pasa es que uno se demora en escuchar.

También, con frecuencia, se le solicita al terapeuta cómo controlar todos los aspectos de la vida

Exactamente, porque vivimos en una cultura del control, creemos que todo debe ser controlado, pensamos que ese es el modo de relacionarse. Yo tengo que

controlarla de modo que ustedes no me pregunten cosas impertinentes... Ustedes también deben controlarla para que el profesor Maturana no se vaya a creer que ustedes... Pero si vivimos en el mutuo respeto no tenemos que controlar nada. Podemos estar en desacuerdo y entonces nos separamos. Podemos disfrutar de la compañía y entonces estamos juntos.

Los pacientes también suelen solicitar cómo controlar las emociones

Claro, porque se piensa que las emociones se pueden controlar. La emoción es una dinámica corporal que se vive con un dominio de acciones y se está en una emoción o no. Siempre se está en un emocionar. Estamos en la serenidad, en la indiferencia, en el interés, en la alegría, en el miedo... Hay emociones que solamente son posibles al vivir en el lenguaje como la vergüenza, que requiere una cierta definición de cómo se está en relación a un espacio de conductas esperadas.

Las emociones no son controlables, pero la reflexión sobre ellas las cambia. En el momento en que me doy cuenta de mis emociones éstas cambian. ¿Quiere decir eso que controlo mi emoción? No.

¿Se expresa la emoción?

No, se vive. Para el otro es expresada, para mí es vivida. El otro dice, por ejemplo, que yo estoy expresando mi enfado. Yo lo estoy viviendo. A veces, se le dice a alguien: ¡tienes que expresar tus emociones! ¡como si uno tuviese algo adentro! Entonces lo que uno empieza a hacer es transformar su emocionar en un tener cosas: enojo, alegría, amor... Y por eso tiene que expresarlo, confundiendo el emocionar con el hacer.

Yo nunca expreso mis emociones, las vivo. Con esto estoy diciendo que si estoy enfadado me conduzco según el enfado. En el proceso de darme cuenta de mi estar enfadado y mirar mis circunstancias a lo mejor se me pasa o, a lo mejor, no sólo no se pasa, sino que me pongo furioso. Pero no es que yo tenga un enfado que expresar, sino que soy mi enfado. Ahora cuando le pido a la persona que exprese sus emociones, la atrapo en la descripción de su emocionar. Yo pienso que es un error pedirle a las personas que expresen sus emociones. En cambio, no es un error pedirles que se den cuenta de su emocionar, porque entonces pueden ser responsables no de la emoción sino de su vivir. De ahí la potencia de la reflexión. Pero la reflexión es un acto de emoción. Y para poder reflexionar tengo que soltar mi certidumbre. Si tengo enojo, ¿cómo lo suelto?. En cambio si estoy en la dinámica del enojo eso es una parte, no soy yo, es un fluir, no es algo que se tenga.

¿Y qué es el sentimiento?

El sentimiento es la reflexión que un observador hace sobre cómo está en su emocionar.

De alguna manera nuestra cultura nos enseña a no respetar nuestro emocional.

Exactamente. Claro, las emociones tienen que ser controladas porque son distorsiones de nuestro ser racional. Se piensa que son situaciones degradantes. Pero si usted las respeta no las tiene que controlar, las mira. Lo interesante es que en el momento en que uno las mira, se interfiere con ellas. Si usted va manejando su automóvil y alguien le hace un comentario sobre cómo lo maneja, el manejo del automóvil se interfiere porque uno tiene la atención sobre lo que está presente. Por eso, la indicación de la reflexión es potente. Para poder reflexionar tengo que hacer una operación en la emoción, no en el discurso. Y así es cierto lo que se dice de que no basta con hablar de algo, porque no es el discurso lo importante sino lo que pasa con la emoción.

Usted dice que el amor es el dominio de las conductas a través de las cuales el otro surge como un legítimo otro en convivencia con uno. Pero, ¿cómo aceptamos al otro en toda su legitimidad?

Aceptándolo. La biología del amor es la convivencia en el ámbito de las acciones a través de las cuales el otro surge como un legítimo otro. No se trata de aceptar las características del otro, sino de que surja como legítimo otro, incluso en la negación.

Ahora bien, puede que el otro tenga cosas que no me gustan y entonces establezco distancia. Pero establezco la distancia porque yo no quiero estar ahí.

Supongamos que yo pensase que ésta es una conversación que yo no quiero tener y digo disculpándome que me quiero ir. Ustedes pueden vivir esto de varias maneras. Pero el que me vaya a hacer mi vida no tiene por qué ser vivido como una negación de ustedes ni viceversa. Porque si no, vivir es una continua exigencia. El aceptar que el profesor Maturana se vaya a hacer su vida sin que uno se sienta negado, es operar en la biología del amor. Sería aceptar la legitimidad de que no quiera estar aquí con ustedes. De modo que si esto es así, ustedes pueden tener la absoluta tranquilidad de que estoy aquí porque quiero estar. Pero nosotros vivimos en una cultura que no acepta que la gente esté donde está porque quiere, sino que tiene que ser estar por alguna ventaja. No nos respetamos. El otro no surge como un legítimo otro en la convivencia. No operamos en la biología del amor, sino en la biología de la autoridad, de la competencia, de la exigencia. Enseñamos a los niños a estar continuamente en lucha, a buscarse una identidad afuera, en las cosas, a no ser desde ellos sino desde las cosas que tienen, a pretender ser lo que no son, a mostrar una buena imagen. Pero si nosotros convivimos en la biología del amor, vamos a conducirnos con otros seres legítimos y nos equivocaremos aquí, habrá dolor acá, pero vamos a estar en una dinámica que nos va sacando continuamente del sufrimiento y de la mutua negación o de la exigencia.

¿Se acaba el amor al convivir?

Depende. Pero si hay exigencia se acaba. Por ejemplo, si se exige a la pareja que sea de una cierta manera, tenga la seguridad de que se acaba. Porque el amor se da en el respeto por sí mismo y por el otro, pero no necesariamente aceptando la convivencia cuando las características del otro que no respeta no son las que uno quiere para la convivencia. Si no, ocurre que uno vive atrapado en la acusación o en la frustración, porque el otro no es como uno quiere. “Yo esperaba que tú fueses así”. Pero ¿por qué tenía que ser así? “Es que tú me hiciste creer que eras así”. Pero ¿cómo le voy a echar al otro la culpa de las cosas que yo creí en mi ceguera de no verle como era? ¿Y cómo era? Era como estaba surgiendo en la relación conmigo, pero como yo estaba en otra creencia no veía al ser que estaba surgiendo conmigo y cuando lo veo me frustra.

Nosotros hacemos sufrir a nuestros seres más queridos al exigirles que sean de una manera determinada. Ahora bien, nadie es de una manera determinada. Fíjense que es bien interesante, si se está en la biología del amor, ese ser legítimo va a danzar con uno.

Y ¿cómo es que uno se encuentra con el otro y está en la aceptación o en la negación?

Yo creo que eso depende mucho de la historia personal y de las reflexiones que haya hecho a lo largo de su vida. Así, si por ejemplo un niño crece en la exigencia, no sabrá tratar al otro como un legítimo otro. Creerá que el modo de ser natural es ser exigente: tendrá que hacer las cosas bien, tendrá que ser honesto, ético... y, entonces, resulta que la honestidad y la ética pasan a ser exigencias. Se pierde la naturalidad de la espontaneidad.

¿Qué entiende por felicidad?

No desear.

¿No es bueno desear, tener aspiraciones?

Usted pregunta a la persona equivocada, porque yo le voy a decir que no tengo aspiraciones.

¿Y deseos?

No como aspiraciones. Por ejemplo: yo quería ser biólogo. Empecé estudiando medicina hasta que finalmente me doctoré en Biología. Pero no era una aspiración, era una orientación en el vivir. Por tanto, ser biólogo no era un éxito. En cuanto tuve mi doctorado no culminé nada, no cumplí un deseo. Era seguir viviendo nada más, pero no se había satisfecho una ambición. Cuando se tienen ambiciones o aspiraciones, siempre se está al borde de la frustración. Porque las aspiraciones nunca se satisfacen. Entonces uno le exige al mundo que las cosas pasen como uno quiere,

pero ¡nunca pasan!. En cambio, si uno tiene una orientación sobre lo que le gusta hacer o lo que le gustaría completar, entonces resulta que se va moviendo en el mundo. Alguien me dijo una vez que era un hombre de éxito, pero ¿qué quiere decir eso?, ¿que he obtenido todo lo que he querido? No. Eso no es cierto. Sí, pero tiene un reconocimiento público. Bueno, pero eso es un regalo que la vida me hace. Porque si para mí el ser reconocido como profesor Maturana fuese una aspiración, cada vez que eso no me pasa estaría en la frustración. ¿Cuántas veces me ha pasado? Muchas veces. El mundo no tiene porque transformarse en torno mío de modo que las cosas que yo quiero, pasen. En términos de sufrimiento, uno crece en el saber lo que desea, pero no como una aspiración.

Muchas gracias, profesor Maturana.

En esta entrevista, el profesor Maturana habla sobre las consecuencias de su teoría para nuestra convivencia y para la psicoterapia. Plantea que la psicoterapia opera a través de la restitución de la biología del amor. Se concibe el amor como las acciones a través de las cuales el otro surge como un legítimo otro en la convivencia.

Nota editorial:

Esta entrevista apareció en *Síntesis Psicológica*, 1 (1), pp. 6-11, 1996.
Agradecemos el permiso para su publicación.

Bibliografía básica de Humberto Maturana:

- MATURANA, H. (1970). Neurophysiology of cognition. In P. Garvin (Ed.), *Cognition: A multiple view*. New York: Spartan.
- MATURANA, H. (1970). *Biology of cognition*. Urbana, Illinois: University of Illinois.
- MATURANA, H. (1978). Biology of language: The epistemology of reality. In G.A. Miller & E. Lenneberg (Comps.), *Psychology and biology of language and thought: Essays in honor of Eric Lenneberg*. New York: Academic Press.
- MATURANA, H. (1986). *Ontology of observing: The biological foundations of self-consciousness and the physical domain of existence*. Manuscrito inédito, Universidad de Chile, Santiago.
- MATURANA, H. (1988). Reality: The search for objectivity, or the quest for a compelling argument. *The Irish Journal of Psychology*, 9 (1), 25-82.
- MATURANA, H. (1988). Ontología del conversar. *Terapia Psicológica*, 10, 15-23.
- MATURANA, H., & VARELA, F. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of living*. Boston: Riedel.
- MATURANA, H., & VARELA, F. (1984). *El árbol de conocimiento*. Paris: Unesco. (Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 1984).