

RESEÑA DE LIBRO

PÁNICO Y TERNURA: UNA COMPRENSIÓN RELACIONAL DEL SUFRIMIENTO PSÍQUICO DESDE LA PSICOTERAPIA SISTÉMICO-NARRATIVA

LÓPEZ, P. (2025). *PÁNICO Y TERNURA*. SANTIAGO, CHILE: LUMEN. 137 PP.

ANA MARIA ZLACHEVSKY OJEDA

RESUMEN

El libro *Pánico y ternura*, de Paz López (2025), puede leerse no solo como una obra literaria, sino también como un texto que aporta a la comprensión del sufrimiento psíquico desde una perspectiva relacional, ofreciendo elementos relevantes para el trabajo clínico. El objetivo de este artículo es analizar la obra desde el marco de la psicoterapia sistémico-narrativa, en diálogo con la tradición hermenéutica y el construccionismo social.

Desde esta perspectiva, y siguiendo la propuesta de la autora, se comprende el pánico y la ternura como una díada que, al emerger conjuntamente, puede resultar significativa para comprender el encuentro humano, situando en el centro el carácter sistémico-relacional de la existencia humana. El pánico es entendido como una vivencia de ruptura de la identidad y del sentido de vida, mientras que la ternura es descrita como una experiencia vincular que posibilita el reconocimiento de otro(a), sin juicio, y favorece la reconstrucción narrativa en y desde la relación.

De este modo, la díada pánico–ternura, propuesta por la autora, resulta especialmente interesante para pensar el encuentro psicoterapéutico como un espacio de conversación, de aceptación y de reconstrucción de significados compartidos, destacando la perspectiva sistémico-relacional en el quehacer terapéutico.

Palabras clave: construccionismo social; hermenéutica; identidad narrativa; pánico; ternura; biología del conocer; reconstrucción del sentido

RESUMEN

The book *Panic and Tenderness* by Paz López (2025) can be read not only as a literary work, but also as a text that contributes to the understanding of psychic suffering from a relational perspective, offering relevant elements for clinical practice. The aim of this article is to analyze the work from the framework of systemic-narrative psychotherapy, in dialogue with the hermeneutic tradition and social constructionism.

From this perspective, and following the author's proposal, panic and tenderness are understood as a dyad that, when emerging together, can be meaningful for understanding the human encounter, placing at the center the systemic-relational nature of human existence. Panic is understood as an experience of rupture of identity and meaning in life, while tenderness is described as a relational experience that enables the recognition of the other, without judgment, fostering narrative reconstruction in and through the relationship.

In this way, the panic–tenderness dyad proposed by the author is particularly relevant for thinking about the psychotherapeutic encounter as a space of conversation, acceptance, and reconstruction of shared meanings, highlighting the systemic-relational perspective in therapeutic practice.

Keywords: social constructionism; hermeneutics; narrative identity; panic; tenderness; biology of knowing; reconstruction of meaning

INTRODUCCIÓN

EL SUFRIMIENTO PSÍQUICO EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA

En la sociedad contemporánea, el sufrimiento psíquico ha comenzado a manifestarse de formas distintas a las descritas por las teorías tradicionales modernas de la psicoterapia. Ya no se trata únicamente de conflictos intrapsíquicos, sino de malestares que emergen *en y desde* el entramado social, cultural y relacional de nuestra época.

Como señala Byung-Chul Han (2012), vivimos tiempos históricos marcados por el rendimiento, la autoexigencia, la prisa y el desasosiego. El imperativo positivo del “tú puedes” ha instalado en las personas la idea de que el éxito depende exclusivamente del esfuerzo personal, de modo que el fracaso se vive como responsabilidad individual. Esta lógica ha dado lugar a nuevas formas de sufrimiento psíquico, como el agotamiento por autoexigencia, la depresión, la ansiedad y la sensación de inutilidad, entre otras. En este contexto, la obsesión por la productividad y la multitarea configura una forma de vida que dificulta el pensamiento reflexivo, la contem-

plación y la posibilidad de estar con otro simplemente compartiendo su compañía.

En este escenario, el libro *Pánico y ternura*, de Paz López, puede leerse como una propuesta contracultural, en la medida en que invita a una detención reflexiva. Desde esta perspectiva, el pánico no se comprende solo como un fenómeno individual, sino como una vivencia de desorganización corporal que emerge en contextos de desconexión y soledad. Esta experiencia aparece especialmente cuando la persona se percibe aislada de su entorno, de sus redes conversacionales y del mundo. El “mundo”, en sentido heideggeriano, no refiere a un objeto ni a la suma de entes, sino a un horizonte de significatividad en el que la existencia humana se encuentra siempre ya situada. Desde esta comprensión, sujeto, mundo y otros, no pueden pensarse de manera escindida, sino como dimensiones co-constitutivas de la experiencia, inscritas en un entramado previo de significados que hace posible toda comprensión (Heidegger, 2005).

CONTEXTO, CONVIVENCIA Y LENGUAJE: FUNDAMENTOS RELACIONALES DE LA EXPERIENCIA HUMANA

Incluir el contexto en la comprensión de lo psíquico no es solo una propuesta filosófica, sino también una perspectiva psicológica. En la década de 1960, Gregory Bateson y el Mental Research Institute resaltaron la importancia de un cambio de mirada desde lo intrapsíquico hacia lo sistémico-relacional.

Desde esta perspectiva, la mente humana no puede entenderse como algo contenido exclusivamente dentro del individuo, sino como un fenómeno que surge en los sistemas de interacción social en los que habitamos. Estas ideas, entre otras propuestas orientadas a comprender los fenómenos psíquicos, dieron

origen a los modelos sistémicos en psicoterapia, los cuales enfatizan la dimensión social y contextual de la condición humana.

Los seres humanos vivimos interpretando signos en los cuerpos, propios y ajenos, en los silencios, en las palabras y en los gestos; somos, en palabras de López, “semiólogos salvajes”, intentando interpretar y dar sentido a lo que vemos y a lo que nos ocurre, incluso cuando no contamos con palabras suficientes para nombrar la experiencia. La experiencia humana, como sostienen Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch (1991), se encarna en el cuerpo contextualizado como un todo, de tal manera que mente, cuerpo y mundo se co-constituyen, configurando una unidad que no puede ser reducida a la persona aislada, separada de su contexto, sino que es el resultado de la convivencia humana.

La convivencia, según Humberto Maturana, da origen al lenguaje. Para el biólogo, el mundo se va configurando con otros y otras en la medida en que se establecen encuentros recurrentes en los distintos espacios en los que participamos; no está preestablecido. De este modo, el lenguaje no puede ser entendi-

do como una herramienta de transmisión de información, sino como una danza conjunta caracterizada por un fluir con otros y otras, coordinando acciones, emociones y comprensiones que dan origen a la conversación. La expresión “con-versar” alude, etimológicamente, a ‘dar vueltas juntos’, es decir, a un proceso relacional en el que las personas, en y a través del lenguaje, las emociones, los gestos y los silencios, van dando lugar a comprensiones compartidas (Maturana, 1988).

Es en la conversación con otros y otras se van configurando las identidades narrativas, las formas de relación y las formas de interpretación del mundo. En este marco, la propuesta de López de entender el pánico como una señal de alarma que se produce cuando los sistemas de significados que sostienen la identidad narrativa se ven amenazados o colapsan dialoga con los planteamientos sistémico-narrativos, en los que el sufrimiento psíquico es comprendido como una experiencia que emerge en y desde el entramado sistémico-relacional y no únicamente en la interioridad de la persona.

LA RUPTURA DE LAS TRAMAS NARRATIVAS Y EL SURGIMIENTO DEL PÁNICO: UNA LECTURA DESDE EL CONSTRUCCIONISMO SOCIAL

La conversación adquiere centralidad cuando se acepta que el lenguaje surge desde un espacio relacional co-construido en el que se constituye lo humano. Desde la tradición hermenéutica, Martin Heidegger (2005) y Hans-Georg Gadamer (1998) sostienen que no accedemos a una realidad previa al lenguaje, sino que habitamos mundos de significados compartidos. Es decir, participamos en procesos intersubjetivos de interpretación en los que los otros cumplen un papel fundamental en las formas en que aprendemos a narrarnos y a narrar a los demás, dando lugar a tramas narrativas consensuadas.

Desde la perspectiva narrativa, Michael White y David Epston (1990) plantean que las personas organizan su experiencia a través de relatos, por lo que la identidad personal puede entenderse como un fenómeno discursivo que surge de las historias que contamos y de aquellas que otros cuentan sobre nosotros. Desde el nacimiento, nuestra existencia se despliega en tramas relacionales que nos anteceden —familia, cultura, género, clase, raza, generación, entre otras—, y en estos entramados aprendemos a sentir, pensar e interpretar la experiencia, así como a construir versiones de nosotros mismos y de los demás.

En coherencia con lo anterior, el constructivismo social plantea que la forma en que interpretamos la realidad se construye históricamente en la interacción con otros (Gergen, 1996). En el libro, López ilustra estas ideas a través de cuentos cotidianos en las que aparecen diversos temas con los que los terapeutas nos encontramos en la práctica clínica, tales como el origen del miedo en la infancia, la muerte de un ser querido, la fragilidad humana, las lealtades familiares, la importancia del apego en las relaciones de pareja y el cuerpo como primer lenguaje del sufrimiento, entre otros. En este contexto, la autora subraya la importancia de nombrar la experiencia emocional en presencia de otro u otra, de modo que dicha experiencia pueda ser comprendida dentro del horizonte de significados desde el cual adquiere sentido.

Lo que nos ocurre puede ser interpretado de forma distinta según las tramas narrativas en las que participamos, lo que Humberto Maturana denominó dominios relacionales o dominios de existencia, es decir, los diferentes sistemas de interacción en los que habitamos —pareja, familia, laboral, personal, entre otros—, y que configuran nuestros sistemas de pertenencia o referencia, dando origen a la

forma en que nos comprendemos a nosotros mismos y a los demás (Zlachevsky, 2019).

En cada historia contada, los otros aparecen como personajes significativos en la medida en que se constituyen en co-constructores de nuestras propias narraciones. En palabras de Goolishian y Anderson (1997), somos el relato que nosotros y los demás contamos sobre nosotros mismos.

Cuando algo no puede decirse a los personajes significativos que forman parte de una determinada trama narrativa, el cuerpo lo muestra, lo actúa o lo padece. Nombrar lo que ocurre no elimina el dolor, pero lo vuelve pensable y lo inscribe en un lenguaje conversacional compartido, de modo que pueda ser expresado a otro u otra, resultando menos solitario y, en ese proceso, pueda emerger el sentido desde donde emerge la molestia.

Quedar sin un relato compartido lleva a que el mundo pierda su familiaridad y el cuerpo deja de ser un lugar seguro. En ese contexto, puede emerger la experiencia del vacío existencial, la nada en sentido nietzscheano. Surge, entonces, el pánico como resultado del sentimiento de soledad existencial.

PÁNICO Y TERNURA: UNA DÍADA RELACIONAL EN LA RECONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO

Si el pánico representa el colapso del sentido, del cual emergen experiencias de desamparo y soledad, la ternura puede comprenderse como una experiencia relacional que hace posible la reconstrucción del sentido en presencia de otro. En este marco, la ternura no se entiende como una emoción individual, sino como una forma de relación en que el otro u otra es visto(a), reconocido(a), sostenido(a) y aceptado(a). Desde esta perspectiva, no se trata de fenómenos opuestos, sino de experiencias relacionales complementarias: el pánico surge desde la desconexión, mientras que la ternura, en tanto actitud amorosa, posibilita la conexión.

Esta propuesta constituye, sin duda, uno de los planteamientos más relevantes del libro, en tanto dialoga directamente con la perspectiva de Humberto Maturana (1992), quien sostiene que el amor es la emoción fundamental que funda la convivencia social. El biólogo comprende el amor no como un sentimiento romántico, sino como la emoción que hace posible el espacio social al permitir la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia. Desde esta perspectiva, la ternura puede entenderse como una forma concreta de amor, especialmente en contextos de sufrimiento, vulnerabilidad y necesidad de sostén emocional, en los cua-

les el reconocimiento identitario adquiere un rol central.

La identidad, como sostiene Charles Taylor (1992), es producto de la interacción con otros significativos, por lo que la falta de reconocimiento puede ser vista como una herida ontológica que puede dar lugar a experiencias dolorosas de soledad y aislamiento, en que nadie escucha.

El dolor que puede ser expresado en presencia de alguien que escucha sin juzgar da lugar a una vivencia de reconocimiento y valor. En este sentido, Martin Buber (1970) describía la relación terapéutica a través de la metáfora del Yo-Tú, en contraposición al Yo-Ello. Entendía esta relación como un encuentro en el que el paciente es reconocido como un otro legítimo y no como un objeto de in-

tervención. Desde esta perspectiva, la diáda pánico-ternura planteada por López puede comprenderse como un marco relacional para pensar la psicoterapia como un espacio de encuentro humano en que la vulnerabilidad puede ser expresada, acogida y nombrada. Es en este tipo de interacción vincular que se hace posible la reconstrucción del sentido histórico-relacional, particularmente en las etapas iniciales de un proceso terapéutico.

Cuando esto no es posible, por alguna razón, la derivación a otro profesional también puede entenderse como un acto ético, en tanto reconoce los propios límites del terapeuta y resguarda la posibilidad de que el consultante encuentre un espacio relacional en el que su experiencia pueda ser acogida y comprendida.

OBSERVACIONES FINALES

La diáda pánico-ternura propuesta por la autora constituye un aporte relevante para la psicoterapia, especialmente bajo el prisma de la psicoterapia sistémico-narrativa, en tanto puede ser interpretada como una unidad ética y relacional que sitúa el sufrimiento humano en el ámbito de los vínculos y no como producto de una carencia o debilidad personal ubicada al interior de la persona. Así, la propuesta de la autora dialoga con lo que Maturana denominaba una interacción amorosa: un encuentro caracterizado por una escucha atenta, sin juicio y basada en la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia.

Esta unidad diádica adquiere un valor particular en el contexto contemporáneo, caracterizado —siguiendo a Han— como una época marcada por el rendimiento, la autoexigencia y la prisa. En este escenario, la ternura, entendida como una forma de acogida frente al malestar (pánico), introduce una pausa en la lógica del rendimiento, la exigencia y el apuro, configurando un tipo de encuentro vincular, en el que la vulnerabilidad de la condición humana se hace presente. Esta for-

ma de relación abre la posibilidad de que la persona se desafíe a descubrir nuevos relatos, antes no considerados, que le permitan resignificar su experiencia dolorosa y, a su propio ritmo, renarrar e integrar dicha experiencia en alguna de las tramas narrativas que dan sentido a su vida.

Así, *Pánico y ternura* puede ser leído no solo como un texto literario, sino también como una obra que invita a la reflexión y que aporta a la comprensión relacional del sufrimiento psíquico y del proceso psicoterapéutico. Su principal aporte, desde una perspectiva sistémico-narrativa, radica en situar la ternura como una actitud humana que coemerge con el malestar psíquico y que se constituye como una condición relacional fundamental para que la persona pueda expresarse con libertad, incluso cuando le resulta difícil poner en palabras su experiencia. Desde esta comprensión del encuentro terapéutico, la psicoterapia —especialmente en sus primeras sesiones— trasciende las técnicas interventivas y se configura como un espacio humano que privilegia el vínculo y la relación, recordán-

donos que la experiencia humana es siempre sistémico-relacional y que es con otros y otras

como logramos dar sentido, sostener y resignificar nuestras vidas.

REFERENCIAS

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy*. Basic Books.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. University of Chicago Press.
- Buber, M. (1970). *I and Thou*. Scribner.
- Gadamer, H. (1998). *Verdad y método*. Sígueme.
- Gergen, K.J. (1996). *Realidades y relaciones*. Paidós.
- Han, B.C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Heidegger, M. (2005). *Ser y tiempo*. Fondo de Cultura Económica.
- López, P. (2025). *Pánico y ternura*. Lumen.
- Maturana, H. (1988). *Ontología del conversar*. *Terapia Psicológica*, 7(10), 15-23.
- Maturana, H. (1991). *El sentido de lo humano*. Dolmen.
- Maturana, H. (1992). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Dolmen.
- Taylor, C. (1992). *El multiculturalismo y la política del reconocimiento*. Fondo de Cultura Económica.
- Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Zlachevsky, A.M. (2019). *Filosofía y terapia narrativa: Relatos clínicos*. RIL.