

**Acerca de "LEJOS DEL CORAZÓN": Comentarios sobre el libro escrito por el Doctor Fernando Juárez Acosta**

**About "LEJOS DEL CORAZÓN": Comments about the book written by Dr. Fernando Acosta Juarez**

Mario Andrés Páez<sup>1</sup>

*A mi amigo Fernando Juárez,  
con admiración.*

**Resumen**

Una revisión detallada del libro titulado "Lejos del Corazón" escrito por el Doctor en Psicología Fernando Juárez Acosta, ha conducido a la elaboración de este artículo a través del cual se expone un análisis de algunos de los elementos que posibilitan el valor del texto en cuestión, en tanto material de autoayuda y asimismo como material dispuesto para el trabajo académico particularmente en áreas de la psicología. Este análisis permite señalar algunas críticas y criterios a considerar en la elaboración de material escrito de autoayuda, al igual que propone algunas cuestiones que dan lugar a la posible formulación de proyectos de investigación científica de

---

<sup>1</sup> Psicólogo (UNAB), Diplomado en Filosofía (UIS), Especialista en Psicología Clínica y de la Salud (UNAB), Docente y miembro activo del grupo de investigación "Subjetividad y Estudios Socio - Culturales" de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, Colombia, mpaez2@unab.edu.co

orientación teórica, pragmática y ontológica en psicología social, psicóloga clínica y de la salud, y también psicología cognitiva.

**Palabras Clave:** “Lejos del Corazón”, “análisis de material de autoayuda”, “Investigación en Psicología y Migración”.

### Abstract

A detailed review of the book “Lejos del Corazón” written by Doctor in Psychology Fernando Juárez Acosta, has led to the development of this article through which is a discussion of some of the elements that enable the value of the text in question, as a self-help material and also as a material ready for academic work particularly in areas field of psychology. This analysis allows pointing out some reviews and criteria to consider in the development of self-help written materials, and proposing some issues that lead to the possible development of scientific research projects theoretically, pragmatic and ontological in social psychology, clinical psychologist and health, and cognitive psychology.

**Key Words:** "Lejos del Corazón", "self-help material analysis", "Research in Psychology and Migration".

## 1. Introducción

“Lejos del Corazón” es un libro de autoayuda cuya primera edición se publicó en el año 2008 bajo el sello de la casa editorial “Random House Mondadori S.A”; en su contenido, el Doctor en Psicología Fernando Juárez Acosta aborda mediante el desarrollo de 10 capítulos, las diversas experiencias psicológicas que pueden llegar a tener lugar en las vivencias de las personas migrantes y sus familias. Escrito con una prosa narrativa y propositiva no técnica, este libro plantea una interacción con el lector al presentarle testimonios y entrevistas con relatos cercanos a su cotidianidad, como también al sugerirle la adopción de creencias más amplias y flexibles, nuevas formas de conceptualizar las relaciones, y asimismo conductas de acercamiento para con los seres queridos que se encuentran lejos.

Con este libro el Doctor Juárez pretende no solo motivar a sus lectores migrantes, o en su defecto a quienes se hayan afectados por la migración de sus parientes, amigos o sus respectivas parejas, e incluso a una población más general, a ver como posible la experimentación de una relación afectiva satisfactoria en la distancia, sino que también postula una serie de temáticas e hipótesis que pueden resultar interesantes para la formulación de investigaciones en diversos campos del área científica o disciplinar de la Psicología.

En consideración en primera medida del valor que tiene el libro del Doctor Juárez como texto de autoayuda, y en segunda medida de su valor como un texto propositivo para la investigación académica y profesional en el contexto de la Psicología, el presente escrito es el resultado de una lectura cuidadosa del libro en cuestión, en el cual se expone una serie de comentarios que ponen de manifiesto un análisis y una mesurada crítica en referencia a estos dos aspectos considerados valiosos en el contenido de “Lejos del Corazón”.

## 2. "Lejos del Corazón" como texto de autoayuda

Conforme se ha mencionado ya, el primer aspecto a comentar del libro corresponde a su definición, contenido y alcance como texto de autoayuda; de hecho, según lo señala su autor, "Lejos del Corazón" responde de manera primordial más que a un interés académico o científico, a la necesidad de aquellas personas que encontrándose lejos de sus seres queridos, experimentan un amplio conjunto de situaciones psicológicas subyacentes a las acciones migratorias, en las que se hace pertinente buscar algún medio que aporte la ayuda precisa para asumir de forma satisfactoria y constructiva tales situaciones. A este respecto afirma el Dr. Juárez, que "Lejos del Corazón" es un texto "único" y "necesario" debido a los escasos abordajes publicados en referencia a esta temática tal y como él la enfoca, y asimismo a la relevancia que ésta cobra en los escenarios de la consulta clínica en psicología y en la experiencia de salud mental y calidad de vida de las personas migrantes y sus allegados. Por lo tanto y como ya se había referido, ya que este es un libro escrito antes que para los académicos, para quienes se encuentran en posición e interés de aceptar apoyo, consuelo y orientación, es decir, "*para los que se van a otro lugar y los que se quedan*" (Juárez, 2008), esta razón justifica su definición dentro de la clasificación de material de autoayuda, y dentro de esta clasificación su contenido perfila una serie de características no solo interesantes, sino que también suficientes para destacarse dentro de la misma, aspecto que pasa a comentarse a continuación.

Los libros o demás material clasificado bajo la denominación de propuestas de autoayuda, públicamente difundido y acogido hoy día por el común de la gente y por ende con altos índices de ventas, suele ser criticado con acierto por lectores instruidos al señalarlos como textos de reflexiones ligeras, arbitrarias e infundadas, que ofrecen soluciones fáciles que en realidad solo actúan como placebos, que carecen de una estructura lógica y asimismo de consistencia semántica, que exigen y explotan la fe de sus lectores; en síntesis, que pese a su éxito comercial representan una propuesta simple y sin responsabilidad intelectual, más orientada a la captación de clientes que a la introspección o la reflexión de la vida, la naturaleza y condición humana, o a la manera en que funciona el mundo en que las personas desarrollan su vida.

Ahora bien, siendo "Lejos del Corazón" un texto por cuyo propósito y estilo narrativo se define bajo la categoría de material de autoayuda, es posible encontrar en el análisis de su lectura por lo menos tres elementos que lo perfilan como una propuesta que supera en parte considerable la crítica señalada en el párrafo anterior. Tales elementos se exponen a continuación.

En primer lugar, aunque el texto en ciertas partes se torna demasiado sugerente en cuanto a lo que el lector debe pensar o hacer, lo cual es una tendencia muy criticada en los materiales de autoayuda, las recomendaciones que plantea el Dr. Juárez conservan la característica de respetar un fundamento ontológico estrechamente ligado a dos formulaciones teóricas de orientación psicoterapéutica, que para el caso corresponden a la psicoterapia racional – emotiva y a la psicoterapia cognitivo – conductual. En este sentido, los consejos que el libro pone a consideración de las personas migrantes y sus seres queridos, no obedecen de manera simple a las ideas personales o la fe del autor, sino al conocimiento resultante y argumentado a partir de la investigación, la experiencia y la reflexión profesional de la psicoterapia.

En segundo lugar, no obstante aquellas partes en que el texto se torna más sugerente de lo debido, el Dr. Juárez tiene el cuidado de presentar sus ideas y su trabajo reflexivo y psicoterapéutico como un testimonio, no como una fórmula de soluciones ni como una ley universal que rijan los principios de la vida, sino como el relato de un abordaje profesional que él tuvo la oportunidad de brindarle al caso específico de ciertas personas que han estado dispuestas a compartir su vivencia con el lector, y que le ofrece a éste de igual manera que en la estancia de una terapia grupal, la oportunidad de reconocer su propia experiencia en la de otros, y asimismo de identificar un amplio conjunto de posibles formas de pensar y de actuar que podrían funcionar o no en su situación, tal cual sucede en la terapia de grupo.

En tercer lugar, existe al inicio y al final del libro una invitación que parafrasea y a la que insta el Dr. Juárez considerando las propuestas que plantea en su texto; al inicio: "*si todavía me estas escuchando sabes que debes llamar, así que... llama*", o al final: "*si has llegado al final de este libro sabes que puedes hacer mucho para mantener viva la relación con las personas queridas, así que... hazlo*". Esta invitación dada en el contexto de los dos puntos anteriores, tiene un elemento tácito bastante valioso en la psicoterapia y en lo que debería ser un texto de autoayuda. En concreto, dicho elemento corresponde a darle al paciente o en este caso al lector,

la indicación de que la responsabilidad de que una iniciativa cualquiera posibilite o no de manera satisfactoria sus relaciones en la distancia, depende en parte del emprendimiento de sus propias acciones. Ahora bien, en relación a esto el Dr. Juárez también ofrece en una amplia e importante reflexión desarrollada en el capítulo tercero de su libro, donde pone a consideración del lector un conjunto de situaciones que se salen de sus manos ya que dependen de otros factores ambientales o circunstanciales, o incluso de las demás personas con quien se sostiene o pretende sostener la relación; sin embargo la propuesta planteada a través de "Lejos del Corazón" deja muy en claro que parte de vivir una relación en la distancia, se halla relacionado con las acciones que cada quien hasta donde le es posible asuma con dedicación, paciencia y afecto.

En particular, el valor que estriba en este último elemento mencionado, radica en el reconocimiento de la facultad ilustrada de autonomía que tiene cada sujeto para tomar decisiones en su vida, formularse y asumir o no asumir iniciativas de acción, aplicar o no aplicar para sí una sugerencia, o replantear sus actitudes o reafirmarlas, es decir, el texto reconoce que el lector es un interlocutor con capacidad de evaluar y decidir de tal manera que el texto apenas es un relato que se postula como una opción. Diferente es esto a los textos de autoayuda popularmente comercializados, textos que predicán leyes, requieren de fe, y hasta obligan a tenerla para que funcionen sus consejos, o convierten las ideas personales del autor en explicaciones generalmente aplicables sin un fundamento epistemológico, ontológico o metodológico muy bien definido. Algunos ejemplos de esto es posible encontrarlos en texto como los manuales de PNL, los manuales de teoría de la atracción, los manuales para relaciones de pareja o entre padres y adolescentes, y tan solo con ver estos ejemplos es fácil entender por qué razón "Lejos del Corazón" marca una valiosa diferencia como texto de autoayuda y asimismo se postula como un libro que podría eximirse de una significativa parte de la crítica mencionada.

Por otra parte, para reflexionar y comentar en cuanto al alcance del libro se refiere, no debe perderse de vista la base de que "Lejos del Corazón" está escrito para una población de lectores muy amplia, quienes no necesariamente disponen de un conocimiento académico o profesional especializado o de significativa profundidad, por lo tanto, es comprensible y aceptable que el estilo narrativo y el léxico que fue empleado en su escritura corresponda a un lenguaje más sencillo y asequible a la mayoría de la gente, y no a un lenguaje técnico – formalizado. No quiere

decir esto que por asequibles sus reflexiones merezcan ser superfluas y carentes de fundamentos elaborados, como sucede en la mayor parte del material de autoayuda, pero este aspecto ya fue comentado en párrafos anteriores. Lo relevante en esta parte a señalar y comentar es el éxito que logra el texto al posibilitar su lectura dentro del amplio margen de población a la cual se dirige, utilizando palabras, términos y premisas en un léxico comprensible para la mayoría de la gente, a partir del relato de experiencias cotidianas, sin trasgredir la lógica de la coherencia y la conexión del discurso, ni el respeto por el sentido filosófico, literario y científico de los textos y los estudios que cita.

Este asunto del lenguaje mediante el cual se elabora y comunica el contenido del texto, ya lo había bosquejado el Dr. Juárez unos años antes de la publicación de "Lejos del Corazón", en tal ocasión como un interesante aporte había escrito que:

Se debe demostrar que se conoce el tema y que se dominan los aspectos fundamentales del mismo, así como aquellos otros que escapan al conocimiento general que puedan tener otros profesionales no especializados en estas temáticas, lo que se consigue mediante la utilización de términos adecuados y la descripción adecuada de los procesos o de las interrelaciones entre variables. Sin embargo, para que el trabajo tenga claridad expositiva, hay que conjugar conocimientos técnicos con un estilo atractivo, incluso para el no especialista, que también puede estar interesado en leerlo. (...) Es conveniente tener presente que se gana más si, en el momento de escribir, se tienen en cuenta las personas hacia las que va dirigido el texto (Juárez, 2001).

Otra de las razones a las que se puede atribuir el éxito que logra "Lejos del Corazón" en referencia a su propósito de amplio alcance poblacional, radica en la sutil habilidad que ha tenido el Dr. Juárez para tomar conceptos, reflexiones y estrategias de alta complejidad en un estricto sentido psicológico, filosófico y científico, y transcribirlos de una manera que se presenta practica al entendimiento del lector; de esta manera la reflexión que se abarca en las áreas de conocimiento a las que se ha hecho mención, es enseñada al lector como un elemento que tiene

al alcance de su disposición y que si quisiera puede integrar con una considerable eficacia, haciendo uso de su propio sentido común y sin condiciones excepcionales, a su percepción y a su repertorio de acciones ante las situaciones que sufre o que simplemente se ve expuesto a vivir debido a su migración o la de sus seres queridos.

Ahora, no obstante las ventajas que son reconocidas a lo largo de este documento, en "Lejos del Corazón" es posible encontrarse con algunos errores de redacción que bien pudieron surgir de una equivocación en el proceso de edición del libro, o bien provienen del manuscrito original y fueron pasadas por alto por el Dr. Juárez o su equipo de revisores. Independientemente de su origen, estos errores están presentes en el libro que circula entre los lectores, y el problema que esto representa consiste en que puede malentenderse o no entenderse la idea o propuesta que el autor quiere compartir en cuanto a ciertos aspectos que aborda; o en su defecto, la comprensión de ciertas partes del libro quedan expuestas a la suposición de que el lector pueda interpretar el texto a partir de comprender la intencionalidad del escritor, leída ésta en la línea de razonamiento expositivo y argumentativo en que se halla estructurado cada capítulo del libro.

A continuación pasará a citarse para ilustración, un par de los errores de redacción que aparecen en la lectura de "Lejos del Corazón":

En la primera edición de "Random House Mondadori S.A" se lee:

La ausencia de las personas amadas tiene efectos en nosotros y aunque para bien o para mal nos habituemos, recorrer este camino de una manera o de otra no conduce a lo mismo, sentirnos mal o bien no es igual. Además, es posible que las cosas se pongan peor y nuestro funcionamiento se resienta en gran manera; cuando tenemos un problema de tipo psicológico, suelen existir acontecimientos que lo precipitan, aunque nuestro carácter nos predisponga a tener esos problemas; por ejemplo, muchos individuos tienen una tendencia a estar deprimidos, siempre se encuentran un poco tristes y con pocas ganas de hacer nada que les produzca placer o les interese, pero el hecho de tener un problema

280

Citación del artículo: Páez, M. (2014). Acerca de "Lejos del Corazón": Comentarios sobre el libro escrito por el Doctor Fernando Juárez Acosta. *Revista Psicoespacios*, Vol. 8, N. 13, diciembre 2014, pp. 256-296, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

Recibido 10. 04. 2014

Arbitrado 12.05. 2014

Aprobado 10.06. 2014

como la depresión, se produce porque en su vida ha ocurrido algo, no es suficiente con tener esa tendencia. Algo similar ocurre con la mayoría de los problemas psiquiátricos o psicológicos (Juárez, 2008, p. 34).

La idea principal en este párrafo es redundante y resulta inconclusa, por tanto es ambiguo y queda al parecer del lector lo que el autor pretende comunicar, además, el ejemplo utilizado dada la ambigüedad de la idea central, no cumple con la función ilustrativa que debería ejercer; una sugerencia para corregirlo en consideración de lo que quiere el autor comunicar según se infiere del contexto discursivo del texto, podría proponerse de la siguiente manera:

“La ausencia de las personas amadas tiene efectos en nosotros y aunque nos habituemos a ello, no es igual sentirnos mal a sentirnos bien. Cuando tenemos un problema de tipo psicológico, suelen existir acontecimientos que lo han precipitado, por ejemplo, muchos individuos tienen una tendencia a estar deprimidos, siempre se encuentran un poco tristes y con pocas ganas de hacer algo que les produzca placer o les interese, pero el hecho de tener un problema como la depresión, se produce porque en su vida ha ocurrido algo, no es suficiente con tener esa tendencia.”

Esta sugerencia de texto por lo menos resuelve el problema de la ambigüedad de la idea central, de esta manera marca precisión sobre la premisa que se ha de enlazar con los párrafos posteriores, y también da lugar a la utilización del ejemplo articulando su función ilustrativa con la idea central comunicada con antelación.

El segundo ejemplo:

En la primera edición de “Random House Mondadori S.A” en la página 103 del quinto capítulo, se lee:

En una ocasión escuche decir a un psicólogo, quien trabajó gran parte de su vida con poblaciones en condiciones marginales, que había llegado a esa conclusión, la de que la vida de todos nosotros es intercambiable; es decir si hubiéramos tenido la vida de las otras personas probablemente habríamos hecho y pensado lo mismo que ellos. De este modo juzgar la vida de los demás con arreglo a nuestras circunstancias es imposible. Pretender que las personas amadas no han conseguido las cosas que hemos conseguido nosotros, es medirlos de manera absurda (Juárez, 2008, p. 103).

Este párrafo es susceptible de entenderse mejor modificando la puntuación y redacción de la siguiente manera:

“En una ocasión escuche decir a un psicólogo quien trabajó gran parte de su vida con poblaciones en condiciones marginales, que había llegado a esta conclusión: “la vida de todos nosotros es intercambiable”; es decir, si hubiéramos tenido las circunstancias de las otras personas probablemente habríamos hecho y pensado lo mismo que ellos. De este modo juzgar la vida de los demás con arreglo a nuestras circunstancias es imposible. Pretender que las personas amadas no han conseguido las cosas que hemos conseguido nosotros, es medirlos de manera absurda.”

Debido al amplio rango poblacional al que va dirigido el libro, contemplado desde un público general hasta el nivel de personas con estudios especializados, es necesaria y relevante entonces para la publicación de futuras ediciones la corrección de estos detalles en la escritura, ya que los mismos afectan el propósito, el alcance y la capacidad comunicativa del texto.

### 3. "Lejos del Corazón" como texto académico y profesional

Pasando ahora al valor académico y profesional consignado en "Lejos del Corazón", existen por lo menos tres aspectos a resaltar y discutir los cuales en su orden a tratar en el presente escrito son: su proposición temática, su proposición investigativa, y por último el abordaje de sus implicaciones teóricas.

Empezando por la proposición temática expuesta en "Lejos del Corazón", es pertinente considerar en primer lugar lo siguiente: En la publicación electrónica vía internet del 31 de Enero de 2009 correspondiente al diario "EL ESPECTADOR", la columnista Lucia Camargo Rojas escribe:

De acuerdo con el último informe de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) el siglo XXI ha presenciado una movilidad humana a una escala mundial sin precedentes: más de 200 millones de migrantes internacionales. En el documento se advierte que los traslados de personas dentro y a través de las fronteras se efectúan, principalmente, por la búsqueda de trabajo.

Los colombianos no se quedan por fuera de esta tendencia. Según este informe, 3'331.107 de personas han migrado en los últimos cinco años. La mayoría de ellos proveniente del Valle del Cauca, Bogotá, Risaralda, Antioquia y Atlántico. Por su parte, el Departamento Administrativo de Seguridad (DAS) tiene registrada la salida de 2'120.000 de personas del país en 2008. Sin embargo, esta cifra no está discriminada en turistas y migrantes. Pero lo que las autoridades sí han logrado establecer es que el destino privilegiado es Estados Unidos, Venezuela y Panamá.

A estos hallazgos se suman los resultados de una reciente investigación realizada por Bancaja y el Centro de Estudios para la Integración y Formación de Inmigrantes, los cuales revelaron que desde el año 2000 España se ha convertido en el país más apetecido. De hecho, las remesas enviadas a Colombia por quienes se encuentran en este lugar superan los US\$3.000 millones anuales, y los

colombianos representan el 7,7% del total de trabajadores extranjeros registrados en la Seguridad Social, según el informe (Rojas Camargo, 2009).

El fragmento citado del artículo en referencia, pone de manifiesto la evidencia que denota la relevancia de tales eventos migratorios como tema de estudio para la psicología, tanto en sus aplicaciones sociales como clínicas. El artículo publicado por EL ESPECTADOR describe la magnitud de las movilizaciones migratorias humanas durante los años que lleva corridos a la fecha el presente siglo XXI, y es posible inferir de dicha descripción que estas migraciones representan un acontecimiento de grandes proporciones que no solo se halla en pleno curso de desarrollo, sino que también proyecta potencialmente debido a su multicausalidad diversas e importantes consecuencias de carácter político, psicológico, antropológico, sociológico e histórico. Ahora bien, ante el curso de un acontecimiento de estas proporciones los profesionales y estudiosos de la psicología no deben ser indiferentes, más aun cuando el Dr. Juárez ha registrado en su libro una significativa afluencia de pacientes y consultantes que asumen procesos psicoterapéuticos o acuden por consulta psicológica, debido a los efectos que sobre su calidad de vida ha propiciado la migración propia o de sus seres queridos.

A este respecto "Lejos del Corazón" es un ejemplo de cómo los psicólogos no deben permanecer ausentes de las reflexiones, los abordajes e intervenciones dirigidas a los acontecimientos que se abren paso en la historia de su contexto geográfico y sociopolítico. El Dr. Juárez en su libro se aproxima al tema de las migraciones humanas con la particular orientación de hacerlo con un enfoque plenamente psicológico, describiendo en concreto alternativas sugeridas en la psicoterapia cognitivo conductual, para la autoayuda o el tratamiento ante los efectos aversivos resultantes sobre una persona o su familia causados por la migración propia o la de un ser querido. Esta propuesta que plantea en su libro el Dr. Juárez cobra aún más valor, cuando se reconoce diferente y complementaria con otras lecturas analíticas de los mismos eventos migratorios, por ejemplo los estudios e investigaciones antropológicas, económicas, políticas y sociológicas que circulan publicados en diversos medios de difusión e interlocución científica y académica (Freire, 2004; Santamaría Lorenzo, 2005; Silva Arias y Gonzales Ramón, 2007; Suarez, Pérez y Cols, 2008).

Otro aspecto comprendido dentro del valor académico y profesional legible en el escrito en cuestión, implica su alcance como propuesta investigativa. Como permite afirmarlo el análisis de los artículos citados al cierre del párrafo anterior, los eventos migratorios humanos han representado de manera explícita una temática central en la investigación antropológica, sociológica, económica y política. Por un asunto de definición propia ninguna de estas cuatro áreas de conocimiento entendidas a partir de las ciencias sociales, se ha desentendido en algún momento de su historia del estudio de dicha temática, sin embargo por contraste, resulta notorio que en materia de psicología sea tan difícil encontrar estudios e investigaciones relacionadas con las causas o los efectos del impacto psicológico de las migraciones humanas, y sus respectivas implicaciones para la ciencia, la disciplina y la profesión de la psicología, en cuanto a lo cual demuestra el Dr. Juárez mediante el contenido expuesto en su libro que la temática es bastante fértil.

A este punto se refiere el Dr. Juárez cuando en la introducción del libro escribe que este es un libro "único". Son sustancialmente escasas las publicaciones formales. Informales, científicas o académicas que al interior de la institución universitaria o fuera de ella por parte de iniciativas privadas o públicas, como pueden movilizar por ejemplo entidades especializadas en salud mental o salud pública, las cuales evidencien un estudio detallado o profundo que aborde algo de la multiplicidad de problemas de investigación que pueden derivarse de un tema como tal a partir de un enfoque psicológico.

Ante este panorama, en la extensión de "Lejos del Corazón" el Dr. Juárez ofrece la exposición explicativa y argumentativa de una amplia serie de ideas y asimismo de tesis, que se presentan susceptibles a inferir o derivar de ellas interesantes elementos para la formulación de posteriores problemas de investigación, pertinentes tanto como para la académica como la profesión propiamente dicha en lo que a psicología se refiere.

Tomados de la primera edición de "Random House Mondadori S.A", algunos ejemplos de tales ideas o tesis con sus respectivas inferencias o derivados, son los siguientes:

- De la lectura y análisis del capítulo 4 titulado "LOS SENTIMIENTOS QUE TENEMOS. LOGROS Y OLVIDOS", podría derivarse como investigación psicológica de orientación

ontológica, el abordaje de la relación entre cognición y afecto dentro de la psiquis humana. Con una perspectiva basada en la lógica de la Psicología Cognitivo – Conductual de Aaron Beck y la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, el Dr. Juárez asume, y no solo en este capítulo sino como hilo conductor de todas las propuestas que se postulan en el libro, aunque en este capítulo es más explícito y se encuentran en él más alusiones al respecto que en otros segmentos del texto, que el afecto o los sentimientos se encuentran bajo la regulación de factores o directrices cognitivas como las expectativas, las creencias, el pensamiento y la percepción interpretativa. Con base a esto, afirma entonces el Dr. Juárez, que existe un “razonamiento emocional” que le permite a las personas pensar diferente al punto de “reinterpretar” situaciones, rehacer expectativas, modificar creencias y reelaborar conclusiones, de tal forma que pueden llegar a sentirse y comportarse de diferente manera, de hecho llega incluso a dar participación a otra referencia teórica muy distinta al citar en el capítulo 7 a Viktor Frankl, para ilustrar como el sufrimiento puede llegar a redefinirse afectiva y emocionalmente al atribuirle a este un sentido que le posibilite tal cambio. Pues bien, por otra parte la experiencia clínica en psicología documentada en el estudio de orientaciones diferentes a la PCC o la TRE, sustenta que en la relación mencionada poco o nada pueden influir los esfuerzos de la cognición consciente en los afectos o sentimientos y las acciones que de ellos se derivan, ya que el psiquismo humano no obedece a la estructuración del pensamiento consciente, sino a otras condiciones más de carácter inconsciente, emocional o subjetivamente afectivo (Freud, 1893 – 1895 - 1909). Aunque estas dos posturas encontradas no propongan un debate novedoso sino que por el contrario uno muy antiguo y con fuertes argumentos en cada lado de la discusión, no vendría a ser una pérdida de tiempo el asumir la invitación a profundizar y detallar la investigación respectiva a la dinámica de esta dualidad en la naturaleza humana, debido a las implicaciones ontológicas que tal investigación podría llegar a tener para la psicología tanto como reflexión disciplinar como profesional.

- En el capítulo 7 titulado "CREER QUE YA NO SOMOS LOS MISMOS", se encuentra la siguiente tesis en la página 136: "Las diferencias culturales nos hacen sentir distintos y si además nos vemos obligados a expresarnos en otro idioma, la necesidad de organizar nuestras ideas de manera diferente acentúa esas sensaciones" (Juárez, 2008). Esta tesis resultaría interesante someterla a un proceso de investigación de enfoque psicológico o neuropsicológico y de orientación experimental o fenomenológica, ya que por una parte su estudio representa una prolífica oportunidad formativa para educandos de Psicología a nivel profesional, debido al abordaje del amplio conjunto de constructos y variables que la investigación de la misma exige, y que a su vez se enmarcan en diferentes temáticas que se interrelacionan como por ejemplo es el caso aquí de personalidad, inteligencia, y pensamiento y lenguaje; en relación a esto para mayor ilustración pueden consultarse los estudios de relativismo lingüístico de Sapir y determinismo lingüístico de Whorf (Puente y Cols, 1989. p.331). Por otra parte, para la profesión como tal, plantearse una investigación con esta tesis puede llegar a aportar resultados que podrían arrojar algunas luces sobre el tema de calidad de vida y efectos psicológicos de la migración, el cual como ya se ha visto es un tema algo abandonado por la psicología, al tiempo que también podrían estar ofreciendo pautas, convocando o animando para proponer nuevos problemas de investigación en referencia a la temática mencionada, articulando la psicología con otras categorías de la ciencias sociales, por ejemplo en este caso con la antropología.
- El estudio mundial sobre migración publicado en el año 2011 por la Organización Internacional para las Migraciones, concluye a nivel general que las movilizaciones migratorias humanas, debida a múltiples causas relacionadas con factores políticos, ambientales, económicos, sociales y laborales, muestran una resistente tendencia a mantener o aumentar con el paso de los años sus indicadores de frecuencia; esto ha sido aún más evidente en los hechos concernientes ocurridos entre los años 2010 y 2011. En este contexto, aunque muchos países en los continentes americano y europeo han estrechado las leyes de inmigración para regular asuntos relacionados con el tránsito

ilegal de migrantes, la trata de personas y la capacidad de oferta laboral de los países, eventos tales como las crisis humanitarias, las problemáticas de desempleo y la violencia sociopolítica, han influenciado de manera causal en el fortalecimiento de dicha tendencia (OIM, 2011). El Dr. Juárez usa de constantemente en su libro el testimonio de personas que ha conocido en su experiencia personal o como psicoterapeuta, en calidad de migrantes o de familiares o seres queridos de migrantes, y estos testimonios a su vez no solo representan una evidencia que aporta confirmación a los estudios de la OIM, sino que también señalan motivos que están llevando pacientes a consultas médicas y psicológicas.

En vista de estas referencias, para el ejercicio de la psicología clínica sería un estudio muy útil el investigar cuales son las propuestas, los alcances, los límites, los propósitos de la psicoterapia de cualquier orientación teórica, en el abordaje de la situación de pacientes que han migrado o han visto migrar a sus seres queridos debido a las causas mencionadas; pacientes que en la distancia han perdido relaciones tanto recuperables como irre recuperables, ¿qué aporta la psicoterapia para rehacer los vínculos o en caso contrario en la vivencia de ese duelo?, o cuando se trata de migraciones permanentes como las que suceden en las crisis humanitarias o casos de migración por violencia sociopolítica, ¿cómo y qué aporta la psicoterapia a tal readaptación?, o por otra parte ¿en verdad ayuda la orientación psicoterapéutica a mantener relaciones satisfactorias en la distancia?. El Dr. Juárez ofrece evidencia y respuestas a algunas de estas preguntas a partir de la Psicoterapia Cognitivo – Conductual o la Psicoterapia Racional Emotiva, pero qué puede resultar de la investigación a partir de otras orientaciones psicoterapéuticas, o de una que someta a nuevos estudios las propuestas al respecto que plantea el Dr. Juárez. Una investigación como tal daría lugar al estudio de las necesidades y los retos que plantean a la psicología clínica las condiciones sociopolíticas del mundo actual.

El Dr. Juárez tiene una trayectoria profesional en investigación y producción intelectual en la cual a partir de su rol de psicólogo, ha realizado el abordaje de temáticas tales como violencia y comportamiento agresivo, calidad de vida asociada a factores de salud y factores

sociodemográficos, rehabilitación muscular bajo la aplicación de la tecnología de neurofeedback, liderazgo empresarial y administración de recursos humanos, y metodología de la investigación empírica entre muchas otras más. Esta trayectoria se encuentra avalada y publicada por diversos medios de difusión científica, académica y profesional, entre los que es posible contar a las revistas Acta Colombiana De Psicología, International Journal of Psychological Research, Revista Informes Psicológicos, y el International Journal Of Clinical And Health Psychology (Universidad del Rosario, 2012). Este reconocimiento del trabajo del Dr. Juárez, da lugar a que “Lejos del Corazón” sea leído y analizado bajo la óptica del interés por la investigación que su autor ha demostrado, este libro en teoría, método y referencias no se desliga de la trayectoria mencionada, de hecho su contenido demuestra una amplia labor sistemática de trabajo de campo aunque esté reportada y descrita en un lenguaje sencillo, anecdótico y públicamente asequible. Este espíritu investigativo y esta actitud hacia el trabajo académico de lo cual ofrece ejemplo el Dr. Juárez, es precisamente el tipo de competencias que deben enseñarse y promoverse al interior de la universidad y de toda profesión; por consiguiente, “Lejos del Corazón” puede comprenderse y aplicarse como un ejemplo y una invitación ante el ejercicio de la investigación, entendido como proceso de revisión y construcción de conocimiento.

Por último, quedan por abordar las implicaciones teóricas del contenido presente en “Lejos del Corazón”, para lo cual es importante establecer el referente de análisis expuesto en el siguiente párrafo.

Dentro de los aspectos temáticos que han sido asumidos al interior de las perspectivas de la psicología social, la psicología cognitiva y la psicobiología, existe un debate en torno al orden que explica la relación sostenida entre cognición y emoción. Una de las posturas inmersa en tal debate propone la hipótesis de que la emoción es una respuesta precedida por la cognición (Schachter, 1964, citado por Barón, 1998). Por otra parte se postula lo contrario, es decir, la cognición es una respuesta precedida de la emoción (Forgas, 1995, citado por Barón, 1998). Una tercera conjetura separa y equipara la funcionalidad de estos dos conceptos, por lo cual entonces afirma que cognición y emoción son respuestas independientes, que bajo circunstancias concretas pueden llegar a relacionarse entre sí sin que esta relación tenga un carácter causal de

una respuesta sobre la otra (Plutchik, 1958, citado por Reeve, 2003). Los argumentos que sustentan cada hipótesis confrontada en este debate son de tal solidez que ofrecen a favor de cada propuesta la amplitud teórica de todo un modelo explicativo, esto ha conducido a que pueda parcialmente resolverse el debate solo mediante la consideración de cada modelo bajo la forma de una hipótesis ad hoc; en otras palabras, el cumplimiento de estos modelos se valida condicionado en virtud de la presencia un preciso conjunto de hechos particularmente ordenados y manifiestos. No obstante aun, esta solución parcial no elimina la controversia en la discusión.

Las implicaciones teóricas enmarcadas en “Lejos del Corazón” pueden ser tantas como permita la extensión del libro, mas para efectos de lo que se pretende ilustrar en este análisis se ha optado por la discusión acerca de la diada cognición – emoción, debido a la preeminencia que esta tiene en las afirmaciones del Dr. Juárez y asimismo debido a las proporciones de controversia que son inherentes a este debate.

En los relatos que escribe el Dr. Juárez en “Lejos del Corazón”, es posible encontrar una relación de retroalimentación circular entre cognición y emoción sin que sea posible fijar un punto concreto de causalidad entre estas dos funciones humanas. En particular esta relación presentada en tales relatos y precisamente en ellos debido a su carácter anecdótico, no permite identificar concretamente cual es el punto de inicio en el círculo y cual su punto de llegada, es decir, la emoción puede ser una respuesta devenida de la cognición como también esta última corresponde a la activación de la primera. Los ejemplos que usa el Dr. Juárez para ilustrar esta circularidad están presentes en algunas de las entrevistas registradas en su libro, donde las experiencias cognitivamente valoradas dan lugar a emociones que afirman tales valoraciones, o también las emociones conducen a la formulación de ideas que sirven en la interpretación de dichas experiencias. Por ejemplo, en la primera edición de “Random House Mondadori S.A” en las páginas 70 y 71 del cuarto capítulo, se leen los siguientes tres testimonios:

Al poco tiempo de estar en este país, sentí rabia de las personas que quería y que había dejado en mi tierra, me encontraba intentando salir adelante en un sitio nuevo mientras que ellos seguían con sus vidas. Yo había tenido el valor de

intentar hacer algo con mi vida, mientras que los demás se acomodaban a lo que tenían, me sentía solo y los veía casi como extraños (Juárez, 2008, p. 70).

No entienden absolutamente nada de lo que ocurre en mi vida, no saben cómo son las cosas por aquí. Es muy bonito llamarlos y preguntar cómo están, pero aparte de eso, no tengo mucho que ver con ellos. Muchas veces les comenté la posibilidad de que vinieran con migo, pero no me hicieron caso; es como si lo que yo pensara les tuviera sin cuidado, ¿Qué gano acordándome de ellos?, es mejor dedicarme a mis cosas (Juárez, 2008, p. 71).

La única ayuda que he recibido en estos años ha sido de la gente de aquí, por parte de los que dejé en mi tierra ni siquiera el aliento de llamarme por teléfono. Pero lo entiendo, es muy difícil que puedan hacer nada estando tan lejos, con el tiempo uno se vuelve indiferente. Al principio esto fue durísimo y me sentía muy sola, pero ya han pasado siete años y he conseguido muchas cosas. Ahora, siento que no tengo mucha relación con las personas de mi familia, o con mis amigos, ellos siguen igual, mientras que yo he podido prosperar (Juárez, 2008, p. 71).

El análisis de estos tres testimonios tan solo provee unas débiles conjeturas, que no permiten completar una firme explicación que aporte elementos argumentativos para confirmar la hipótesis de Schachter o en su defecto la de Forgas, y aunque esto puede deberse a la escasa información presentada en los testimonios citados, estos entre otros parecen apuntar en la dirección propuesta por la hipótesis de Plutchik, lo cual es aún más comprensible considerando que en la cotidianidad de los seres humanos la relación tejida entre la diada en cuestión es bastante circunstancial para pretender ordenarla en un solo modelo explicativo.

En las explicaciones que frente a algunas de las experiencias psicológicas relativas a la migración ofrece el Dr. Juárez, al igual que en las sugerencias de autoayuda, no parece ocurrir lo mismo que sucede en el análisis de los relatos mencionados, ya que en tales explicaciones y

sugerencias si es posible identificar una inclinación por el modelo de Schachter, solo que esta tendencia no la presenta el Dr. Juárez en razón de este último investigador sino tomando por tácito fundamento a Albert Ellis y su terapia racional emotiva.

En el cuarto capítulo de su libro el Dr. Juárez hace explícita la idea de un ejercicio llamado "razonamiento emocional", el cual consiste en modificar la intensidad o el contenido de una respuesta emocional, a partir de la resignificación cognitiva de la experiencia asociada por la causalidad a la respuesta emocional referida. Al igual que Ellis el Dr. Juárez asume que las creencias, las valoraciones racionales y los juicios con que las personas evalúan sus experiencias son la causa tanto de sus conductas y actitudes, como también de su malestar o bienestar emocional, en virtud de esto las propuestas de autoayuda planteadas en "Lejos del Corazón" ofrecen al lector una serie de alternativas que sugieren maneras diferentes y más gratas de pensar las vivencias comprometidas en este tema.

En lo que respecta a este artículo no es posible determinar con exactitud si el Dr. Juárez estaba o no familiarizado con los estudios de Schachter, Forgas y Plutchik, a diferencia de como sí es posible asegurar en lo tocante a la influencia que en efecto tiene Albert Ellis sobre las afirmaciones y conjeturas consignadas en el libro; sin embargo Schachter, Forgas y Plutchik representan un referente importante para establecer comparaciones que conduzcan al análisis de formulaciones teóricas que puedan explicar las relaciones entre cognición y emoción, lo cual obedece a uno de los posibles abordajes legibles en "Lejos del Corazón". Este asunto se hace pertinente al pensar en cuestiones tales como las implicaciones del tema para los modelos teóricos, metodológicos y técnicos reconocidos para la intervención en psicología clínica, o también al pensar en la suficiencia explicativa o la resistencia que pueden tener o no tener las propuestas teóricas mencionadas, en el contexto de una reflexión ontológica orientada a la aplicación en psicología clínica.

En especial este asunto de la reflexión del tema sugerido enmarcado en un análisis ontológico ofrece bastantes problemas de investigación y precisiones a desarrollar en el ámbito de la psicología, entre las que se haya definir una postura ante el dualismo mente – cuerpo, o revisar los límites y las relaciones definidas en psicología entre emoción y cognición teniendo presente que el estudio de la emoción ha sido un dominio propiamente de la biología más que de

la psicología (Maturana, 1990), como también que existe la posibilidad de una percepción de falsa causalidad entre cognición y emoción y en realidad estas dos funciones obedecen a una lógica completamente distinta e independiente cada una (Sartre, 1965); también está el tema del “razonamiento emocional”, asumiendo todas estas cuestiones señaladas queda por estudiar qué tan posible es concebir y llevar a la práctica de la cotidianidad humana un ejercicio como tal.

Emprender un proyecto con lineamientos como los que guiaron la escritura de “Lejos del Corazón” exige tomar una posición teórica por fundamento de las propuestas enseñadas a los lectores en general, y por supuesto el Dr. Juárez con base en razones académicas y profesionales, ha optado por argumentarse en las elaboraciones teóricas de Albert Ellis que a su vez son equiparables a los hallazgos de Schachter tal como ha sido ilustrado, sin embargo como también ha sido expuesto, el debate mencionado está muy lejos de acabar por resolverse y lo que el Dr. Juárez presenta es tan solo una de las posturas de un campo teórico que tiene aún mucho por analizar y definir, así tanto a nivel teórico como de aplicación metodológica y técnica en el quehacer de la profesión y la disciplina de la psicología.

#### **4. Conclusión**

En su mayoría el material de autoayuda mediante sus variadas formas de presentación, resulta por llegar a ser un éxito comercial en su determinado momento de difusión, y aunque esto no es un indicador ni de su calidad y tampoco de que tal material sea necesariamente estudiado por quienes lo compran o adquieren, si deja claro que circula con la acogida de una gran aceptación entre una alta fracción poblacional. El análisis de los aspectos abordados en este artículo conduce a pensar que en particular los libros de autoayuda con disponibilidad de una asequibilidad tan popular, deberían ser más que manuales de fáciles soluciones mágicas o más que simples intereses de venta, estos textos bien pudieran invitar a la reflexión responsable de que cada ser humano se asuma a sí mismo y decida sobre sus propias acciones, o se anime a emprender del arduo camino del autoconocimiento; también podrían generar puntos de encuentro entre la labor de las profesiones legitimadas por las instituciones universitarias o la enseñanza y

la investigación llevada a cabo por dichas instituciones, y la cotidianidad y subjetividad de las personas en general.

La propuesta aquí mencionada en cuanto a un “deber ser” en la escritura de material de autoayuda no pretende la tarea de demarcar un límite entre lo correcto y lo incorrecto, sin embargo el interés de la misma corresponde a mostrar una manera diferente de plantear y escribir este tipo de material a como se venía elaborando hasta el momento de publicación de “Lejos del Corazón”.

El Dr. Juárez en su libro ofrece hipótesis susceptibles de investigación, sugiere estrategias de autoayuda basadas en razonamientos filosóficos, devenidas de lecturas literarias o fundamentadas en principios de la psicoterapia, aborda el análisis de la subjetividad, asume posturas teóricas que promueven la crítica y el estudio de las formulaciones en que se sustenta y que a su vez sustentan una disciplina y una profesión; estas características no solo dan lugar a “Lejos del Corazón” en la cotidianidad de los lectores que buscan una respuesta entre sus páginas, sino también le otorgan un lugar para el trabajo académico y profesional dentro de la universidad, esto hace de tal libro no obstante las limitaciones enunciadas u otras que puede en efecto tener, un texto diferente y una pauta bastante aleccionadora para la escritura de este tipo de material en consideración de dicho “deber ser”.

Por último, resta señalar un importante elemento contemplado en este artículo pero que por razones de pertinencia temática y complejidad, ha sido recomendable desarrollar a profundidad en un texto o proyecto diferente a este, las entrevistas que el Dr. Juárez recauda y documenta ponen de manifiesto como unidad de análisis el elemento de la subjetividad, un elemento que brinda fértiles posibilidades de análisis en el contexto de las teorías y métodos propios de la psicología clínica, pero que más importante aún que esto, se constituye en una temática angular que tiene relevancia en psicología, literatura y hasta en filosofía. De esta manera resulta llamativo que el escrito del Dr. Juárez sirva como punto de referencia para el estudio y la investigación de la subjetividad humana, por ejemplo en preguntas referidas a la posibilidad o imposibilidad de una relación satisfactoria en la distancia.

## Referencias

Baron, R., Byrne, D. (1988). *Psicología Social*. Octava Edición. Madrid: Editorial Prentice Hall.

Freud, S. (1895). *Estudios sobre la Histeria*. De la cuarta edición de 1981 de las Obras Completas de Sigmund Freud, Tomo I de la traducción de Luis López- Ballesteros y de Torres. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva. Pag. 39 – 168.

Freud, S. (1909). *Análisis de la Fobia de un Niño de Cinco Años (CASO JUANITO)*. De la cuarta edición de 1981 de las Obras Completas de Sigmund Freud, Tomo II de la traducción de Luis López- Ballesteros y de Torres. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva. Pag. 1365 – 1440.

Freire, G. (2004). Migraciones Rurales Andinas: Un estudio a ambos lados de la frontera Colombo - Venezolana. *Boletín Antropológico*, Septiembre – Diciembre de 2004. Vol. 22, No. 062, pp. 305 – 325. Universidad de los Andes. Bogotá, Colombia.

Juárez, F. (2008). *Lejos del Corazón*. Primera Edición. Bogotá: Ed. Random House Mondadori S.A.

Juárez, F. (2001). Aspectos de Contenido en la Escritura de Trabajos Científicos. *Revista Psicoinformación*, No. 5, Septiembre de 2001. Universidad del Bosque, Bogotá, Colombia.

Maturana H. (1990). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Colección Hachette Comunicación. Santiago de Chile: Ed. Ediciones Pedagógicas Chilenas S.A.

Organización Internacional para las Migraciones (2011). *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2011*. Impreso en Francia por Imprimerie Courand et Associés. Publicado por la Organización Internacional para las Migraciones. Disponible en [http://publications.iom.int/bookstore/free/WMR2011\\_Spanish.pdf](http://publications.iom.int/bookstore/free/WMR2011_Spanish.pdf)

Puente, A., Poggioli, L., Navarro, A. (1989). *Psicología Cognitiva: Desarrollo y Perspectivas*. Venezuela: Editorial Torino. Capítulos 8. Reeditado por McGraw Hill Internacional en 1995.

Sartre, J.P. (1965). *Bosquejo de una Teoría de las Emociones*. Quinta edición de 1983 de la colección "El Libro de Bolsillo". Madrid: Editorial Alianza. Cap. 1.

Santamaría Lorenzo, E. (2005). De migraciones, sociedades e imaginarios. *Revista Sociedad y Economía*, No. 9, 2005, pp. 121 – 136. Universidad del Valle. Cali, Colombia.

Silva Arias, A., Gonzales Ramón, P. (2007). Una Revisión a la Composición y Transición Demográfica en Colombia. *Revista Facultad de Ciencias Económicas; Investigación y Reflexión*. Vol. XV. No. 002, pp. 61 – 78. Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada. Colombia.

Suarez, A., Pérez, E., Gonzales, D., Caes, C. (2008). Percepción sobre Condiciones de Trabajo y Salud de la Población Inmigrante Colombiana en Alicante, España. *Revista Salud Pública*. Volumen 10 (1), pp. 160 – 167. Febrero de 2008. Bogotá: Universidad Nacional. Bogotá.

Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: Editorial McGraw Hill Internacional.

Rojas Camargo, L. (2009). *Tristeza en la Lejanía*. Diario EL ESPECTADOR. 31 de Enero de 2009. Documento electrónico publicado en: <http://www.elespectador.com/impreso/vivir/articuloimpreso113588-tristeza-lejania>

Universidad del Rosario, Cuerpo Institucional de Profesores, Noviembre de 2012, Disponible en <http://www.urosario.edu.co/Profesores/Listado-de-profesores/J/Juarez-Acosta-Fernando/>