

figura/fondo

## EL HUMANISMO DESDE UNA PERSPECTIVA LITERARIA DEL SIGLO XIV

---

**Mery Hamra<sup>(\*)</sup>**

*El manzano y sus raíces  
un sube y baja  
me integro  
Mery Hamra*

### INTRODUCCIÓN

---

En 1994 estaba terminando mi carrera en Lengua y Literaturas Hispánicas en la UNAM; en ese momento de mi vida me encontraba con la necesidad de rescatar mi judaísmo después de haberlo cuestionado y rechazado en algunos momentos de mi vida. En cierto sentido quería regresar a mis orígenes pues me sentía perdida, sin una base donde pisar, sin tener un cimiento que me diera fortaleza y me nutriera. Cuando revivo mi experiencia ahora que escribo este artículo, llega a mi mente la comparación de mi ser con la de un árbol: me sentía como un manzano perdido en un campo de cedros, casi muerto y sin la posibilidad de dar frutos pues mis raíces estaban olvidadas. Durante mucho tiempo pensé que podía tomar mi alimento de ideas que oía decir a algunas personas: “el dinero es lo más importante en la vida”, “las cosas materiales sirven para sentirse fuerte”.

Esta creencia hizo que durante años me sintiera chiquita, pues si me comparaba con la gente que tenía más dinero que yo, eso significaba que no valía, que no podía ser fuerte. Los valores materiales eran más importantes que los espirituales, y estos últimos ni siquiera los tenía claros. Tener dinero significaba no sentir vergüenza de mí misma. Con el transcurso de los años mi posición económica floreció y pensé que ése era el camino que debía llevarme a la felicidad. Hoy aprendo que el dinero no es el único camino para ser feliz.

En el último semestre de la licenciatura decidí hacer mi investigación sobre un autor judío, pensaba que de esa manera podía redimir mi historia al aventurarme a mi propio pasado.

---

<sup>(\*)</sup> **Mery Hamra.** Lic. en Lengua y Literaturas Hispánicas por la UNAM. Psicoterapeuta Gestalt, especialización en Sensibilización, Niños, Síntomas y Grupos. Actualmente dedicada a la Psicoterapia individual.

Mi asesora de tesis me entregó una fotocopia de lo obra, pues era imposible encontrar en México un ejemplar original de los Proverbios Morales, escritos en España, en el siglo XIV, por Sem Tob de Carrión. La primera vez que abrí el texto quedé impactada, pues los versos están escritos en español antiguo por ser Sem Tob un autor de la Edad Media.

Tardé mucho tiempo en aprehender en mi ser los proverbios de este gran autor. Hubo momentos en que mi desesperación de entrarle de lleno a la obra fue tal que, me empujaba a desertar y pensar en cambiar de tema, mas mi esfuerzo y dedicación, y también mi exigencia, me ayudaron a no desviar mi rumbo. En 1996 entré al Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Habían pasado dos años desde que comencé mi proyecto y me sentía frustrada, paralizada, sin saber a ciencia cierta por dónde continuar. Para ese entonces mi hija Michelle había nacido y mi vida dio un giro tal que me dediqué a ser madre por dos años, aunque mi búsqueda como persona no estaba abandonada.

Avanzaba lentamente en mi tesis haciendo una nueva traducción de la obra de Sem Tob y sacando a la luz los temas que él trata en sus Proverbios Morales, cuando me di cuenta, con gran asombro, que algunos de los asuntos que Sem Tob en el siglo XIV expone en su libro son los mismos que los estudiosos de la Psicología Humanista y la Psicoterapia Gestalt retoman para darle una base a su filosofía. Este artículo nace de mi necesidad de integrar ambas disciplinas a mi vida: la literatura y la psicoterapia gestalt. Este es el objetivo principal de mi escrito.

## **SEM TOB DE CARRIÓN**

---

La vida de Sem Tob<sup>1</sup> es un poco misteriosa porque en realidad no hay muchos detalles biográficos que nos hablen de este gran poeta. No se sabe con exactitud cuándo y dónde nació, ni cuál fue el lugar de su muerte. Se piensa que nació en la última década del siglo XIII y que sobrevive hasta el final de los años setentas del siglo siguiente. Lo que sí se conoce es que residió en Carrión de los Condes en la provincia de Palencia, en Castilla la Vieja; y que vivió un tiempo en Soria.

A través de su obra se puede rescatar parte de su vida, a veces tormentosa. Se sabe que fue judío, rasgo que influyó en su historia si se recuerda que durante ese período en España se gestó una campaña en contra de los judíos, por lo cual muchos decidieron convertirse al

---

<sup>1</sup> Sem Tob en hebreo significa “Buen Nombre”

figura/fondo

cristianismo.<sup>2</sup> Se puede pensar que Sem Tob perteneciera a la clase media. José Luis Alborg escribe que “amaba profundamente los libros y que renunció al comercio para dedicarse oscuramente a los libros, contento con un mediano pasar.” (Alborg, 1985, pág. 308). Con esto queda manifiesto que Sem Tob fue congruente consigo mismo al renunciar a los valores materiales para seguir el camino que más lo enriquecía: su amor por los libros. Uno de los temas que Sem Tob alaba en sus Proverbios Morales y que personalmente a mí me gusta mucho, es precisamente el libro como medio para transmitir sabiduría.

El libro es el mejor amigo del hombre, en él se encuentra plasmado el conocimiento de los sabios, la manera como ellos ven el mundo y es ahí dónde se pueden encontrar algunas de las respuestas. Sem Tob elogia al libro y le hace al mismo tiempo una alabanza a los eruditos dándoles un lugar importante en el mundo. Gracias a los libros escritos por los sabios, el conocimiento puede perdurar en el tiempo y el saber se puede transmitir. Es así que los Proverbios Morales son también parte de esta sabiduría sagrada: en su obra están depositadas las enseñanzas de Sem Tob. Así el autor expresa:

*quant' omre fuer' tomando  
con el libro porfia,  
tanto irá ganando  
buen saber toda vía;*

(cuanto más vaya uno cogiendo empeño en un libro, tanto más irá ganando buen saber continuamente) (Sem Tob, p.96)

## **SEM TOB Y LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: TEMAS EN COMÚN DE LO GENERAL A LO PARTICULAR**

---

*Homo sum: humani nihil a me alienum puto  
(Hombre soy, y nada humano juzgo ajeno a mí)  
Terencio*

---

<sup>2</sup> Para un estudio más extenso sobre la situación social, económica, política y cultural de los judíos en Castilla la Vieja durante el período de Alfonso XI y Pedro el Cruel, ver José Amador de los Ríos, Historia social, política y religiosa de los judíos en España, p. 29-75

<b>SEM TOB</b>	<b>P. H. Y GESTALT</b>
Movimiento del hombre	Existencialismo. Proceso
Relatividad de la vida	Fenomenología
Opuestos	Polaridades
Responsabilidad	Como actitud, como técnica
Aquí y ahora	Centrarse en el presente

### **MOVIMIENTO DEL HOMBRE: EXISTENCIALISMO. PROCESO**

El ser humano está en continuo movimiento, evoluciona, se transforma. En otras palabras, es proceso. Existe un concepto en el existencialismo que dice: “*la existencia precede a la esencia*”.

Esto quiere decir que nuestro ser cambia continuamente por el simple hecho de existir. Como dice Myriam Muñoz: “el existencialismo surge como una reacción al esencialismo y en contraposición a él, afirma que no existe una esencia en la naturaleza que puede ser descubierta de una vez y para siempre, sino que ésta se rehace cada día”. (Myriam Muñoz, 1997, pág. 8) En otras palabras, estamos siendo todo el tiempo.

Sem Tob, en sus versos, hace una bella comparación del movimiento del hombre con los astros y lo expresa de esta manera:

*Non quedan las estrellas  
punto en un lugar:  
serié mal lazzar ellas  
e los omres folgar.*

*No s' mecn las estrellas  
por fazer a sí vicio:  
es el mecerse dellas  
fazer a Dios servicio;*

*e el mecers` del ombre  
es pora mejorar  
a sí, e non o otre  
le mandaron lazzar*

(No se están un momento las estrellas quietas en un mismo sitio: estaría mal que ellas se fatigasen y los hombres estuvieran ociosos.

figura/fondo

No se mueven las estrellas por darse a sí mismas gusto: el moverse de ellas es hacerle servicio a Dios; y el moverse del hombre es para mejorarse él mismo, y no para otra cosa lo mandaron trabajar.) (Sem Tob, pág. 77)

El haber descubierto el concepto del hombre en movimiento hace que sienta un gran alivio, ya que por muchos años pensé que siempre sería igual y eso me angustiaba. Ahora, con el paso del tiempo, me he dado cuenta que ya no soy la misma Mery de antes, y que en realidad nunca lo fui. La última línea que menciona Sem Tob: “el moverse del hombre es para mejorarse él mismo”, me hace sentido. Hoy me siento más segura de mi misma, he incorporado a mi ser la fortaleza que pensé que no tenía por la idea de mi ser débil. El estar cambiando me motiva, me reanima. Al moverme evoluciono gracias a las experiencias que continuamente me enriquecen, ya sean dolorosas o alegres. El estar en movimiento me ayuda a entrar en contacto con el ambiente, sin el cual no podría sobrevivir. Es en este contacto cuando abro mis fronteras para dejar entrar aquello que me nutre, y al mismo tiempo logro rechazar lo que me hace daño.

Con esto quiero decir que existe una interdependencia ecológica entre el campo ambiente y el organismo. Durante muchos años, y especialmente durante mi adolescencia, me viví aislada, era difícil para mí abrirme con las personas y expresar lo que sentía. Me volqué hacia los libros, hacia mis pensamientos plasmados en mis diarios. Tenía mucho miedo de sentir, por mi temor a ser rechazada. Veía en el sufrimiento el único camino para crear. Tenía poco contacto con el exterior y mi riqueza, con el transcurso de los años, se fue agotando. Me sentía sin recursos para nutrirme a mí misma. Fue después de unos años de terapia y de estar en el Instituto que pude abrirme al mundo. Fui tomando riesgos y mis fronteras se fueron ampliando.

Puedo ahora expresar lo que siento sin sentir vergüenza al equivocarme, me nutro de los otros; he aprendido a recibir, y con esto he logrado revivirme. Ahora que menciono la vergüenza como un sentimiento muy conocido en mí, y después de haber estudiado a fondo la historia de los judíos en España durante el siglo XIV, me doy cuenta que este sentimiento lo heredé. En el fondo de mí sentía vergüenza por ser judía y tenía mucho miedo a ser rechazada y discriminada por mi religión. Son sentimientos que vengo arrastrando de mis antepasados, como si hubiera nacido y crecido con ellos. El estudiar los Proverbios Morales de Sem Tob me ha ayudado a liberar muchos de mis temores y a entender el por qué de mis culpas, el por qué a veces me siento indefensa; con lo que he podido ahora transformar mi existencia.

## **RELATIVIDAD DE LA VIDA: FENOMENOLOGÍA**

---

El modelo utilizado por la psicología humanista para captar la realidad, sin juicios preconcebidos, desde la intuición y la conciencia y no desde la razón, es la fenomenología. Este modelo propone “*volver a las cosas mismas*”. Miguel Martínez dice que “la prescripción positiva del método fenomenológico nos aconseja que dejemos al fenómeno hablar por sí mismo, observando, analizando y describiendo todos sus aspectos, detalles y matices precisa y exactamente como aparecen”. Esto quiere decir que abordemos el tema sin una idea previa, con una mente limpia para poder observarlo como un todo.

La siguiente historieta ejemplifica lo anterior:

Varios ciegos trataban de investigar a un elefante. El que lo toma asido por la trompa dijo: “Es largo y suave, y exhala aire”. Otro, que agarraba las patas del animal, dijo: “Es masivo, cilíndrico y duro”. Otro, que palpaba la piel: “Es áspero y escamoso.” Todos estaban mal informados. Todos generalizaron un conocimiento parcial. (M. Martínez, 1982, pág. 152)

Más que estar mal informados, cada uno de los ciegos está expresando su experiencia, limitada por la falta de vista. Por eso no hay una sola verdad para un mismo hecho. La moraleja de esta historia es que existe más de un modo posible de conocer. Entonces se puede decir que hay tantas realidades como observadores y, que a su vez, la realidad de cada quien es limitada porque percibimos a través de nuestros sentidos.

El tema sobre la relatividad de la vida se repite constantemente en los versos de los Proverbios Morales. Para el autor no hay una verdad absoluta, es decir, cada hombre tiene una manera peculiar de ver y de estar en la vida dependiendo de su experiencia personal. Así Sem Tob dice:

*Mas ésta es señal  
que non ha bien certero  
en mundo, nin ha mal  
que sea verdadero.*

(Pero eso es señal de que no hay bien cierto en el mundo, ni hay mal que sea verdadero). (Sem Tob, pág. 65)

*La vara que menguada  
la diz' el comprador,  
éssa mesma sobrada  
la diz' el vendedor.*

figura/fondo

(La vara de medir que el comprador dice que mide de menos, esa misma dice que mide de más el vendedor). (Sem Tob, pág. 69)

Esta nueva manera de ver la vida ha enriquecido mi práctica terapéutica y también mis relaciones cercanas. El saber que puedo tener una visión distinta a la del otro me ha ayudado a no generalizar las experiencias de los demás.

La manera en que vivencio mis experiencias no significa que es la misma a la de mis pacientes, familiares o amigos cercanos; y por supuesto tampoco significa que la mía es correcta y la de los demás es equivocada. De esta forma mi visión se amplía y no queda restringida. El acercarme a la otra persona desde mi intuición y sentir, y no desde la razón, es un aprendizaje que no ha sido fácil para mí, pero he descubierto que entre más me dejo sentir a mí misma y entre más consigo hacerle caso a mi intuición, el acercarme al otro desde este lugar se me ha ido facilitando con el tiempo. Lo sigo aprehendiendo con la práctica.

## **OPUESTOS: POLARIDADES**

---

El tema de las polaridades ha existido desde la antigüedad. Si nos remontamos a las culturas prehispánicas encontramos que los indígenas explicaban la existencia humana por medio de los fenómenos de la naturaleza. Adoraban al sol y a la luna, el día y la noche, el fuego y el agua, por mencionar algunos.

En la cultura oriental las polaridades resumen la concepción del *yin* y el *yan* donde una no puede existir sin la otra. La cultura occidental ha concebido la vida de una manera distinta. El hombre occidental se queda solamente de un lado, “si soy fuerte no puedo ser débil”; de esta manera divide su ser y se ciega a observar que las polaridades a su vez son una unidad, la cual una parte necesita de la otra para existir.

En el campo de la Psicología, Jung propone que en el ser humano existen también los opuestos. De esta manera los nombra como *ánima* y *ánimus*. La primera es la parte femenina en el hombre, mientras la segunda la parte masculina en la mujer. Dicha parte se encuentra escondida dentro de la persona, y por eso Jung la llama “*la sombra*” que todos llevamos dentro.

En la Psicología Humanista se dice que para estar en contacto con algún sentimiento es necesario conocer su polaridad.

Una persona que se considera feliz porque nunca llora no puede saber el verdadero significado de su alegría ya que nunca ha estado en contacto con la tristeza. Mientras más aceptamos nuestros sentimientos nuestra manera de sentir será más plena, más integral. Sobre esto Guadalupe Amescua dice:

*Cuando hablamos de polaridades nos estamos refiriendo a la integración de los opuestos, a la complementación y al logro del equilibrio (...) consideramos que precisamente lo que la persona ha perdido a lo largo de su desarrollo son sus polaridades, capacidad de tener pares opuestos en su expresión y capacidad vivencial, quedado fragmentada al excluir algunos aspectos de su potencial creativo. (Amescua, 1998, pág. 18-19).*

Zinker al respecto menciona:

*Mi teoría de las polaridades sostiene que si no me permito ser malvado, nunca seré genuinamente bondadoso. Si estoy en contacto con mi propia maldad y amplío esta parte de mí mismo, mi bondad cuando se manifieste, será más rica, más plena, más completa. Si no me permito a mí mismo tener contacto con mi femineidad, mi masculinidad será exagerada, hasta perversa: seré un tipo duro. (Zinker, sacado de *Ibid.* Pág. 17)*

Mediante los opuestos Sem Tob logra plasmar su realidad. Los temas cotidianos los desarrolla en sus proverbios y presenta con ellos las dos caras de la misma moneda. De esta manera, el lector puede ponerse de ambos lados y entender lo favorable y lo adverso de cada parte. Como él mismo expresa:

*La bondat de la cosa  
sábes' por su revés,  
por agra la sabrosa,  
la faz por el envés:*

*si noche non oviéssemos,  
ninguna mejoría  
conocer non sabriemos  
a la lumre del día.*

(Lo bueno de una cosa se sabe por su contraria, por la amarga la sabrosa, el anverso por el reverso). (Sem Tob, pág. 70). (Si no tuviésemos noche, no sabríamos percibir mejora ninguna en la luz del día). (Sem Tob, pág. 71).



figura/fondo

Personalmente, quiero compartir que con el andar de los años, he podido sentirme más íntegra. El enojo era el sentimiento que menos podía expresar, ya que ni siquiera lo contactaba.

Me impresiona darme cuenta en este momento de lo desintegrada que me encontraba. Hoy en día he aprendido a enojarme a mi manera, y descubro que mi alegría la puedo sentir más intensamente. Llega a mí la imagen de un sube y baja, de un lado estoy expresando mi alegría y cuando termino expreso mi enojo, para encontrar por fin el equilibrio momentáneo, y después comenzar de nuevo a subir y bajar.

## **RESPONSABILIDAD: COMO ACTITUD, COMO TÉCNICA**

La Psicología Humanista y la Psicoterapia Gestalt promueven la responsabilidad como una actitud ante la vida. Es, mediante la responsabilidad, como el individuo llega a ser él mismo y deja de esconderse detrás de un sin fin de máscaras por miedo a mostrarse como realmente está siendo. Carl Rogers, en su libro El proceso de convertirse en persona, cita al filósofo dinamarqués Kierkegaard al hablar sobre el dilema del individuo:

*“...por lo general, la causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido “ser alguien diferente a sí mismo”. Por otro lado, “en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser el sí mismo que uno realmente es ”; en esta reacción radica la responsabilidad más profunda del hombre. (Rogers, 1987, pág. 105)*

En otras palabras, si el individuo empieza a ser él mismo al hacer, pensar y sentir congruentemente desde sus necesidades auténticas y no desde sus creencias, éste llega a un conocimiento de sí mismo más profundo que le permite mostrarse tal como está siendo, y al mismo tiempo logra responsabilizarse de su persona como un ser holístico, único e inigualable.

Sem Tob, en sus versos lo expresa de esta manera:

*Del mundo mal dezimos,  
e en él otro mal  
non ha si non nos mismos,  
nin vestiglos nin ál.*

(Hablamos mal del mundo, y en el no hay otro mal sino nosotros mismos, ni fantasmas ni monstruos ni nada más). (Sem Tob, pág. 143)

Cuando leo este proverbio lo que resuena en mi interior es la manera que tiene el autor de inyectar el sentido de la responsabilidad. Personalmente me enseña a mirarme a mí misma. Como si sus versos fueran el espejo de mi propio ser. Al escuchar su voz por medio de los Proverbios Morales percibo la mía y logra con esto hacerme consciente de mi propio proceso. Sem Tob señala que el hombre tiene como deber responsabilizarse de sus actos. Al hombre, muchas veces, le es más fácil echarle la culpa a otros de lo que él hace, en este caso, al mundo. Cuando actúo de esta manera pongo afuera lo que es mío, de esta forma excluyo de mí lo que me pertenece. Responsabilizarme significa que tengo la obligación de responder ante los actos y errores que yo cometo.

Es decir, tengo la posibilidad de cambiar, de redimir mis errores porque me doy cuenta de lo que yo hice y, con esto, logro sentirme mejor conmigo misma. Es decir, puedo decidir cambiar, crecer, no quedarme en el mismo lugar. El hablar en primera persona por las cosas que hago o siento, es otra modo de relacionarme conmigo, es una forma de entrar en contacto con lo que me está pasando en el momento presente. Es expresar lo que me pasa a mí en determinada situación, que puede ser compartida por alguien más de una manera distinta a la mía.

Con esto quiero decir que al hablar desde este lugar me hago responsable solamente de lo que me pasa a mí y, al hacerlo, logro llegar a niveles más profundos obteniendo resultados favorables. Con el tiempo también he llegado a responsabilizarme por mis acciones y por mi propia vida y, desde aquí he podido quitarme muchas máscaras para verme como realmente soy, con mis defectos y virtudes, y muchas veces con un miedo inmenso, mas también con mucha satisfacción al aceptarme como soy.

## **AQUÍ Y AHORA: CENTRARSE EN EL PRESENTE**

---

Uno de los conceptos asociados a la terapia gestalt es el de aquí y ahora. Como dice Jean-Marie Robine:

*No es una regla que se trataría de inculcar al cliente, sino una herramienta de trabajo a disposición del terapeuta. En efecto, en absoluto se trata de considerar que el pasado carece de interés y que el futuro no es sino fantasía, sino de centrar la atención en el hecho de que “ahora es cuando recuerdas”, o de que “ahora es*

figura/fondo

*cuando anticipas". El recuerdo que ahora acude ilumina el presente de un nuevo día, tal como el presente ilumina el recuerdo que viene a cruzarlo. (Robine, 1998, pág. 78-79)*

Centrarse en el presente ayuda al individuo a que pueda darse cuenta de qué le está pasando en el momento, tanto a nivel físico como emocional.

Sem Tob no habla de vivir en el aquí y ahora, pero cuando leo sus proverbios, algo pasa en mí que logra centrarme en el presente, es como si su voz bajara del cielo y me preguntara: "Oye, Mery, y tú, ¿cómo vives la insatisfacción del hombre?". Uno de los temas centrales plasmados en los Proverbios morales es precisamente la ambición del hombre. El autor lo expresa así:

*Quando lo poco vien',  
cobdicia de más crece;  
quanto más omre tien'  
tanto más le fallece...*

(Cuando le viene lo poco, surge deseo de más; cuánto más tiene uno, tanto más le falta, y cuánto más consigue, diez veces más desea (...)) (Sem Tob, pág. 81).

Y le respondo: me sorprende que hayas hablado de esto en el siglo XIV, y que hoy en día siga siendo un tema recurrente. El hombre ambiciona llenarse de cosas materiales para aplacar el vacío que siente en su interior. ¿Será que desde tiempos remotos el hombre no ha escuchado lo que su corazón le dice?. El hombre no vive en el aquí y en el ahora por miedo a perder lo que tiene. Es difícil aprender a liberarse, y aferrarnos a lo material impide el disfrute del momento presente. El hombre se materializa y, de esta manera, se separa de su parte espiritual dándole más importancia a la primera y descuidando la segunda. Y leo en sus versos:

*E le tanto non plaze  
del algo qu' ha averlo  
quanto pesar le faze  
el miedo de perderlo;*

(Y de la hacienda que tiene no saca tanto placer en tenerla como el miedo a perderla le causa pesadumbre;) (Sem Tob, pág. 82)

*no s' farta, no l' cabiendo  
en arca nin talega,  
e lazra, non sabiendo  
pora quién lo allega.*

(no se satisface con ella, a pesar de que no le cabe en arca ni en bolsa y, trabaja y pena, sin saber para quién lo está acumulando). (Sem Tob, pág. 83).

Y reflexiono:

El hombre le da un sentido a su vida que no le satisface, por eso la necesidad de seguir acumulando riquezas. Una vez más se ve claramente como el ser humano busca afuera lo que debiera buscar en su interior. Por eso para Sem Tob, la sabiduría es una de las virtudes más importantes que el ser humano puede tener. El que es sabio aprende a satisfacerse también a partir de lo espiritual. Todavía hoy en día es difícil pensar que todo tiene un fin y, cuando llega el momento de una pérdida, que puede ser material o humana, el dolor es tan intenso que nos toma mucho tiempo aceptarla. La acumulación de bienes es el miedo a quedarnos sin nada y, de esta manera, olvidamos que nos tenemos a nosotros mismos. Competimos con el otro para sentirnos mejor; cuando logramos tener más que él y negamos el hecho de que todos nacemos y morimos sin nada. De ahí que la envidia, como la ambición y la codicia, sean aspectos que logran que el hombre se sienta cada vez más solo, más vacío, más insatisfecho. Sus versos me confirman lo anterior:

*La alma grande viene  
a perderse co 'l celo:  
cuidando que más tiene  
su vezino un pelo,*

(El alma grande acaba por perderse en la envidia: pensando que su vecino tiene una pizca más que él.). (Sem tob, pág. 83)

*tién 'le gran miedo fuerte  
que l' aventajará:  
no l' miembra de la muerte,  
que los equalará*

(tiene de él un miedo tremendo de que lo vayan a aventajar: no se acuerda de la muerte, que ha de igualarnos a ambos.) (Sem Tob, pág. 83).

Ahora que releo lo que escribo me doy cuenta que ese es mi sentir del momento de mi vida en el cual me sentía perdida, sin un piso firme donde pisar, cuando pensaba que lo material me llevaría a la felicidad plena, cuando en mi matrimonio me sentía insatisfecha.

figura/fondo

Aquí y ahora me responsabilizo por todo lo que expreso anteriormente. Esa es mi experiencia, así lo vivo yo. Y me respondo a mi misma, y me digo alegremente que ahora estoy del otro lado, abierta a llenar mi alma con lo que a mí me nutre: los libros, mi hija, las relaciones interpersonales, la naturaleza y la pintura, entre otras cosas.

## **CONCLUSIONES**

---

- El humanismo existe desde que el hombre es hombre.
- Los temas por los que el ser humano se enfrenta durante su existencia son recurrentes. De ahí que temas mencionados por Sem Tob en la Edad Media, como la insatisfacción del hombre, la envidia, la codicia, la responsabilidad, entre otros, sean actuales. Cabe mencionar que los temas pueden ser los mismos, mas cada persona los vive de una manera distinta. Con esto se puede ver lo individual en lo universal. De ahí la importancia de trabajar con lo fenomenológico y no desde la interpretación de los hechos.
- Con este trabajo logro integrar a mi persona las dos disciplinas por las cuales he transitado durante los últimos años de mi vida: la literatura y la Psicoterapia Gestalt.

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

**AMADOR**, de los Ríos José. (1986). *HISTORIA SOCIAL, POLÍTICA Y RELIGIOSA DE LOS JUDÍOS EN ESPAÑA*. Editorial Orbis. Barcelona.

**AMESCUA**, Guadalupe. (1988). “La integración del niño y del hombre”, en *REVISTA FIGURA-FONDO*. Vol. 2, No. 2. IPGH, México.

**ALBORG**, José Luis. (1985). *HISTORIA DE LA LITERATURA ESPAÑOLA*. Editorial Gredos. Madrid.

**MARTÍNEZ**, Miguel. (1982). *LA PSICOLOGÍA HUMANISTA; fundamentación epistemológica, estructura y método*. Editorial Trillas. México.

**MUÑOZ**, Myriam. (1997). “La psicoterapia gestalt y el nuevo paradigma científico” (segunda parte), en *REVISTA FIGURA-FONDO*. V.1, IPGH, México.

**ROBIN**, Jean Marie. (1988). *TERAPIA GESTALT*. Editorial Gaia. Madrid.

**ROGERS**, Carl. (1996). *EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA*. Editorial Piados. México.

**TOB**, Sem. *GLOSAS DE SABIDURÍA O PROVERBIOS MORALES Y OTRAS RIMAS*. (1983). Editorial Alianza. Madrid.