

**LUCÍA CAROLINA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ**

## **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL**

La presente tesis tiene como objetivo mostrar y analizar cuáles sean los fundamentos filosóficos del paradigma psicológico fenomenológico-existencial. Para ello, además de mostrar cuál sea el objetivo, el método o quiénes sean los representantes de dicho paradigma, se examina la imagen del hombre que subyace a las filosofías de la existencia, ya que es sobre dicha imagen sobre la que se levanta la psicoterapia existencial. Y decimos Filosofías de la existencia, y no Existencialismo, para intentar abarcar con dicha etiqueta un abanico más amplio de teorías o filosofías que centran su interés en qué sea el existir humano y no sólo recoger las filosofías que normalmente se recogen con dicho término. Así, mientras que con filosofías de la existencia podremos referirnos también a autores como Pascal, Kierkegaard o Nietzsche (para algunos autores estos serían protoexistencialistas) e incluso a las escuelas helenísticas y su interés por lo humano (y situarnos con ellos en una línea que, remontándose a Sócrates, puede denominarse como *tradición del cuidado de sí*) el Existencialismo más ortodoxo normalmente incluye solo a autores del siglo XX como Martin Heidegger (pese a que este siempre se concibiese a sí mismo fuera de estas filas), Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Merceau Merleau-Ponty o Gabriel Marcel. En cualquier caso, es nuestro interés mostrar que es la antropología filosófica de estas filosofías la que sirve de base para el quehacer terapéutico de la psicoterapia existencial, al tomar como referencia la idea del ser humano que ellas dibujan.

Este trabajo consta de 10 capítulos, una introducción y una conclusión. En la introducción se explicita cuál sea el objetivo de la investigación realizada. En el capítulo 1 se analizan cuáles fueron los objetivos de la filosofía en sus orígenes y cómo esta se entendía como práctica para la vida. En el capítulo 2 se realiza un primer y breve acercamiento para entender qué sea la psicoterapia existencial y en el 3 se examina el objetivo de la misma. El capítulo 4 está dedicado al espinoso asunto de qué sea la salud mental y se propone el concepto de salud de los terapeutas existenciales. El capítulo 5 está dedicado a examinar el método fenomenológico como el método propio de la psicología fenomenológica-existencial, mientras que el capítulo 6 intenta sugerir un

mapa de quiénes sean los representantes principales de dicho paradigma. El capítulo 7, el más amplio de todos los apartados de la investigación, se dedica a comprender desde distintas teorías filosóficas las llamadas “cuatro preocupaciones existenciales”: la muerte, la libertad, la soledad y el sentido de la vida.

Después de estas reflexiones, el capítulo 8 propone un acercamiento al panorama actual de la Psicoterapia Existencial y se sirve para ello de un recorrido por las escuelas y terapeutas más influyentes en la actualidad.

Llegamos así a la conclusión, que intenta recopilar cuáles sean esos fundamentos filosóficos de la psicoterapia existencial a los que alude el título de la tesis.

Por último, este trabajo incluye algunas entrevistas a algunos profesionales de la psicología y la psiquiatría que están, de algún modo, conectados con la Psicoterapia existencial. Se pretende, así, poner voz a la experiencia de aquellos que conocen de cerca lo que sea la terapia de corte fenomenológico-existencial.

En lo sucesivo, pasaremos a resumir cada uno de los apartados a los que acabamos de referirnos.

## CAPÍTULO 1: LA FILOSOFÍA COMO PRÁCTICA DE VIDA

Este capítulo pretende realizar un breve recorrido por la filosofía antigua a través del concepto de “ejercicio espiritual” propuesto por el filósofo Pierre Hadot. Según Hadot, hay una diferencia fundamental entre el modo de entender la filosofía en la antigüedad y en el resto de la historia. Así, mientras que la filosofía se entiende en la antigüedad como una determinada forma de ver, entender y vivir el mundo que proporciona a quien la cultiva una sabiduría vital, en el resto de la historia (y es así como la comprendemos en la actualidad) la filosofía se ha convertido en un discurso teórico y de tarima solo válido para el mundo académico y desvinculada de la vida práctica. No lo fue así, sin embargo, en sus orígenes, cuando la filosofía era el “arte del buen vivir” y tenía como objetivo la “cura del alma”. Para la filosofía así entendida, la verdadera actividad filosófica radicaría en aumentar nuestro ser.

Podemos decir, que fue Sócrates quien ejemplificó como nadie esta forma de entender la filosofía como “arte del buen vivir”, uniendo la teoría y la práctica, la doctrina y la

propia existencia. No solo se trata de pensar con coherencia y profundidad, sino también de vivir así.

Para Hadot, el punto clave para entender porqué la filosofía en la antigüedad es concebida como práctica vital está en señalar que todas las filosofías en este periodo van estrechamente unidas a lo que él denomina “ejercicios espirituales” que son definidos como “prácticas, que podían ser de orden físico, como el régimen alimentario, o discursivo, como el diálogo o la meditación, o intuitivo, como la contemplación, pero que estaban todas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba” (Hadot, P.: ¿Qué es la filosofía antigua?, pág. 15) Y ahí está la clave, en comprender que la filosofía no es verdadera filosofía si no provoca un cambio en aquel que la practica, sino estimula un cambio en el centro de nuestro ser atravesado por la reflexión, la búsqueda de la verdad y el sentido de la vida.

Los “ejercicios espirituales” convierten la filosofía en praxis e impregnan y atraviesan todas las filosofías o escuelas filosóficas de la antigüedad. Desde el ya nombrado Sócrates y su archiconocido “Solo sé que no sé nada”, que propone como actitud vital la humildad y la apertura al conocimiento como base para la incesante búsqueda de la verdad, hasta su propuesta del diálogo como el método más adecuado para vivenciar la filosofía. Solo con los otros puede el ser humano ser verdaderamente quien es y puede alcanzar el sentido. Practicar, pues, el diálogo, la humildad y el cuidado de uno mismo como ejercicio espiritual.

Pero también en su discípulo Platón encontramos, según Hadot, propuestas de ejercicios espirituales. Quien fundase la Academia en el año 388 a.C, pensó que la educación solo tenía sentido en el seno de una comunidad que entendiese que vivir de manera filosófica tenía que ver con orientarse hacia los mayores bienes, que no son otros que los que tienen que ver con el desarrollo espiritual e intelectual. Y para ello, en la Academia platónica se realizaban una serie de rituales conductuales orientados a ese desarrollo entre los que se encontraban un régimen alimentario frugal pero suficiente para poder vivir con salud sin ser esclavo de los deseos del cuerpo, una preparación para el sueño y un horario determinado no más amplio que aquel estimado para tener buena salud, la práctica del diálogo como fuente de elevación espiritual o la práctica de ejercitar la tranquilidad en la desgracia. Sirvan estas como algunos ejemplos.

Y también en Aristóteles encontramos algunos “ejercicios espirituales”. Según Hadot, el fundador del Liceo, que proponía que no había vida más elevada que la contemplativa, también apuesta por una filosofía práctica cuando propone como ideal de vida la *frónesis* o inteligencia práctica, que hace referencia a la capacidad de responder de manera adecuada a las situaciones que se presentan y elegir las más convenientes. El fundador del Liceo propone, pues, como ideal de vida, el desarrollo de las virtudes, tanto éticas como dianoéticas, para alcanzar la vida feliz propia del hombre racional.

Pero, sin duda, quienes elevan el concepto de “ejercicio espiritual” hacia lo más alto, y convierten la filosofía en una verdadera medicina o cura para el alma, serán las Escuelas Helenísticas o también llamadas Escuelas Socráticas. Bajo este nombre se incluyen el Escepticismo, el Epicureísmo, el Estoicismo y el Cinismo, quienes comparten su preocupación por cómo deba vivir el individuo. Si bien cada una de ellas propone una distinta actitud existencial ante la pregunta de cómo debe vivir el hombre, sin embargo, todas han pasado a la posteridad como grandes escuelas de vida justamente por presentar como objetivo la sanación del alma. Nos referimos con ello al hecho de que sostienen que la verdadera sabiduría que debe proporcionar la filosofía consistiría en algo así como un estado de perfecta tranquilidad del alma que nos aparte de las preocupaciones y las angustias innecesarias. Si bien, como decimos, todo el pensamiento helenístico sostendría esta tesis, quien la llevan al grado máximo sería el Estoicismo y el Epicureísmo.

En cualquiera de ellas podemos encontrar “ejercicios espirituales” variados, valga señalar entre los estoicos el mandato de atenerse a la realidad tal cual es (sin agregar juicios de valor), el ver todas las cosas desde la perspectiva de la Razón Universal o el llevar a cabo una práctica matutina conocida como *praemeditatio* (una especie de oración en la que el filósofo se recuerda la fugacidad de la vida, el orden de la naturaleza al que pertenece y la posibilidad de que cualquier cosa acontezca, a fin de tomar conciencia de todas las posibilidades que nos pueden aguardar y no solo de las que deseamos). Por su parte, entre los “ejercicios espirituales” que podemos señalar como propios del epicureísmo, queremos destacar que el Jardín (escuela filosófica fundada por Epicuro en el año 360 a.C) era un lugar privilegiado para las prácticas espirituales en el sentido de convertirse en un paraíso para la vida reposada y serena de aquellos que lo transitaban. Ese lugar, que admitía a todo tipo de personas de diferente condición y

clase (incluidas mujeres y esclavos) proponía una forma de vida acorde a los principios de una filosofía encaminada a conseguir los dos pilares fundamentales de la vida buena: la ataraxia (imperturbabilidad del alma) y la autarquía (autosuficiencia), y para ello se ejercitaban en prácticas de diversa índole, desde el disfrute de comidas frugales y nada ostentosas, hasta el goce de la amistad, pasando por la meditación y el retiro del bullicio. Como vemos, toda la antigüedad entiende la filosofía de forma vivencial, sin embargo, en desacuerdo ahora con Pierre Hadot, lo que se sostiene en este trabajo, es que esta forma de entender la filosofía como un “arte del buen vivir”, no es patrimonio exclusivo de la antigüedad, sino que existe una línea de pensamiento propia de las Filosofías de la Existencia que entiende también que la filosofía debe estar al servicio de una manera determinada de vivir: aquella que se levanta sobre la libertad, la verdad y la autenticidad.

La filosofía no es para las Filosofías de la Existencia un discurso de tarima o un mero ejercicio intelectual, sino que es una propuesta de vida: de una vida vivida en plenitud. Con autores como Pascal, Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Unamuno, Heidegger, Marcel, Sartre o Beauvoir la filosofía es un cierto estar en el mundo encaminado a la búsqueda de unos principios que nos posibiliten vivir una vida auténtica. Toda esta línea filosófica bebe de las fuentes de la tradición socrática del “Cuidado de sí” y tiene como objetivo la consecución de una determinada forma de autorrealización de la vida humana.

En un intento de comprender qué tengan en común todos estos autores a los que acabamos de hacer referencia, para poder ser incluidos bajo la etiqueta de filósofos de la existencia, podríamos decir que en todos ellos encontramos: la preocupación por la existencia individual y concreta, la caracterización de la existencia como una realidad por hacer y libre, la creencia de que es la conciencia de la libertad la que sume al ser humano en la angustia y que, por lo tanto, hay una cierta angustia que es intrínseca a la existencia, el situar la temporalidad y la historicidad del hombre en un lugar destacado de la reflexión y la comprensión del mismo, y la centralidad de la conciencia de la muerte en su discurso.

Con estas ideas comienza a dibujarse ya una imagen del hombre (una antropología filosófica) que estará a la base de la Psicoterapia Existencial, a la que dedicamos un primer acercamiento en el siguiente apartado.

## CAPÍTULO 2: LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL. UNA PRIMERA APROXIMACIÓN.

La psicoterapia existencial es un paradigma psicológico que nace en el siglo XX con fuerte influencia del existencialismo y que tiene como finalidad provocar en el paciente (consultante) el conocimiento de sí mismo, así como aumentar su grado de libertad.

Y es existencial en tanto que reconoce que las peculiaridades de la existencia humana imposibilitan que esta sea tratada o estudiada como cualquier otro objeto de estudio. El ser humano no es un objeto entre otros, por lo que el enfrentamiento con las problemáticas existenciales requiere de un peculiar método de estudio que implica la comprensión y la participación más que el análisis.

Por otro lado, y quizá este sea el punto central, este paradigma también es existencial en el sentido de que se construye sobre la antropología filosófica existencialista a la que anteriormente hicimos referencia y que el terapeuta existencial asume, situando la libertad en el centro de su práctica terapéutica y asumiendo que el objetivo principal de la terapia es devolver al paciente la libertad necesaria para asumir su vida, aquella que ha perdido o que no se atreve a enfrentar. Así, mientras que la mayoría de las escuelas y propuestas terapéuticas tienen como objetivo anular la ansiedad del paciente, la psicoterapia existencial lo que desea es hacer al paciente libre de sus miedos, frustraciones, esquemas desadaptativos aprendidos, etc., pero no anular la angustia a cualquier precio, ya que entiende que hay una cierta angustia o ansiedad que es inherente a la existencia y que nos acompaña siempre que vivimos con cierta conciencia y plenitud. La alternativa a esta angustia existencial es un cierto vivir inauténtico evitando la conciencia de finitud, renunciando a la decisión y huyendo de la responsabilidad, es decir, negando lo que nos hace propiamente humanos.

Pero hay que señalar que esa ansiedad que acompaña a la vida auténtica no es en ningún caso una ansiedad patológica. Por el contrario, la ansiedad patológica surge del no enfrentamiento con la angustia existencial, aparece cuando vivimos de espaldas a la realidad que somos, cuando queremos negar el dolor y las dificultades que entraña el propio vivir. Pero la psicología no puede, ni debe, negar este sentido trágico de la existencia que lo que hace es recordarnos que la vida va en serio y que somos seres finitos, libres y responsables de nuestros actos.

### CAPÍTULO 3. SOBRE EL OBJETIVO DE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Comenzamos este apartado con una afirmación clara y rotunda: el objetivo de la psicoterapia existencial es que el paciente asuma su propia existencia. Y decimos propia en dos sentidos.

Por un lado, será propia en el sentido de hablar de la existencia humana en general (lo que le es propio al ser humano). En este caso lo que debe hacer la psicoterapia existencial es realizar una investigación que ponga en claro qué nos es propio como seres humanos. Y como venimos diciendo a lo largo de estas páginas es propio del ser humano el ser siempre en el tiempo y el tener un tiempo delimitado (la finitud de la existencia), el ser libre y tener que “hacerse” a través de la construcción de un proyecto vital propio, pero también, como dice el terapeuta existencial Rollo May, al ser humano le son propias ciertas paradojas que le mantienen en tensión y que hacen referencia al hecho de vivir entre la libertad (la capacidad de elegir) y la determinación (el hecho de nacer teniendo que asumir algunas cualidades que nos vienen dadas, como son el lugar en el que se nace, la época, la familia o ciertas características propias).

Para Yalom, el discípulo más afamado de Rollo May, lo que le es propio a la existencia humana es el hecho de tener que convivir con lo que él denomina las cuatro preocupaciones existenciales (la muerte, la libertad, el aislamiento y la carencia de sentido vital), responsables de casi todos los conflictos existenciales que el terapeuta debe enfrentar con sus pacientes.

Pero la existencia que el paciente debe enfrentar también es propia en el sentido de su singular existencia. Esa que le hace, como ser único, ser quien es. Y aquí asumir la propia existencia hace referencia a repasar, valorar, aceptar o cambiar el propio proyecto vital. Tomar plena conciencia de que nosotros somos los artífices y protagonistas de nuestra singular vida y que hemos de aceptar lo que no depende de nosotros, al mismo tiempo que está en nuestra mano cambiar aquello que nos produce dolor y que sí que depende de mí.

Estos objetivos de la Psicoterapia existencial a los que hemos hecho referencia (asumir la propia existencia, hacernos libres), chocan de lleno con otros objetivos con los que a

veces se confunden, pero que Rollo May, de manera contundente, niega. Entre esos falsos objetivos de la psicoterapia May señala el de librar al paciente de la angustia, ayudarlo a adaptarse a las exigencias de la sociedad o proporcionarle alivio y bienestar. Estos objetivos a veces se consiguen, pero solo serán válidos si se ha llegado a ellos a través de una conciencia lúcida y plena de la propia vida, así como de construir una existencia auténtica.

También en este capítulo queremos señalar la deuda que la psicoterapia existencial contrae con las antiguas Escuelas Helenísticas en filosofía. En concreto con el Estoicismo para el cual, del mismo modo que para la psicología de corte fenomenológico-existencial, la consecución de la libertad del individuo es una de las fuentes primordiales de bienestar y felicidad en el ser humano quien, solo la alcanzará al precio de conseguir también la *autarquía*. Sin embargo, se indican, también tres puntos que alejan al estoico del terapeuta existencial, a saber: un excesivo determinismo, la poca atención prestada (siempre en contraposición al terapeuta existencial) al dolor como ingrediente vital y el excesivo énfasis en la racionalidad de la existencia.

#### CAPÍTULO 4: LA OPCIÓN TERAPÉUTICA DEL PSICOTERAPEUTA EXISTENCIAL

Si bien no podemos decir que la psicoterapia existencial no es anticientífica, sí sostenemos que reniega de posiciones científicas que reduzcan al ser humano a un objeto susceptible de cálculo y medida como cualquier otro objeto material, y que como modelo tome el método científico para analizarlo y conseguir vislumbrar las causas de su comportamiento y sentir. Lejos de ellos, la psicoterapia existencial no quiere analizar al paciente ni encasillarlo bajo una serie de etiquetas, sino que lo que persigue es comprenderlo.

Y para ello, la psicoterapia existencial propone que la relación que el terapeuta debe adoptar con el paciente es de suma importancia. Se debe construir una alianza terapéutica profunda en la que el terapeuta sea capaz de transmitir al paciente que la naturaleza humana que comparten le hace sabedor, también a él, de la experiencia del dolor y la preocupación, de la vulnerabilidad y la fragilidad. El terapeuta, pues, no debe ser un ser superior que se sitúa por encima del dolor del paciente, sino un compañero de viaje en la existencia que le acompaña para comprenderlo y arrojar luz cuando el



paciente esté perdido. Es tal la importancia que los terapeutas de corte fenomenológico-existencial le dan a esta relación, que el propio Yalom señala varias veces a lo largo de su obra que es la relación terapeuta-cliente (paciente) la que verdaderamente “cura”. Cuando se trata a este como un ser único e irrepetible, cuando se le escucha con cuidado por el mero objetivo de comprender verdaderamente lo que quiere transmitir y no buscando las causas o los datos que puedan validar nuestra teoría o que nos ayuden a sostener un diagnóstico determinado, cuando hacemos eso, el paciente se siente tenido en cuenta y siente que su existencia tiene sentido. Ahí comienza la clave de una buena terapia para el terapeuta existencial.

Por otro lado, es importante señalar que para este paradigma el paciente debe ser entendido, no en términos de enfermedad, sino de sufrimiento. Y no hay que entenderlo en términos de enfermedad porque eso supondría reducirlo a un mecanismo estropeado y anular su libertad. Pero, además, no hay que entenderlo así porque de ese modo estamos negando la evidencia de que la existencia conlleva de manera inherente unas ciertas dosis de sufrimiento y dolor que hay que afrontar y aceptar para que no se patologicen.

Dentro del binomio salud/enfermedad utilizado por la psicología clínica, la psicoterapia existencial entiende que, en la mayoría de los casos, la enfermedad no es más (ni menos) que sufrimiento y la salud ¿Cómo entiende la salud un terapeuta existencial? La entiende como conquista de libertad (conseguir hacernos más libres, más autónomos y soberanos de nuestra propia vida), como desarrollo de las propias potencialidades (un ejercicio de autoconocimiento en el que podamos descubrir quiénes somos para desarrollarnos al máximo. “Llega a ser el que eres”, reza el precepto), como realización del sentido de la vida (la capacidad para encontrar razones para vivir) y como desenmascaramiento (desde este punto de vista la salud es el rechazo a mentirse a uno mismo, el compromiso con la verdad de uno mismo y de la realidad).

Se concluye este capítulo recordando la necesidad de entender al paciente de un modo integral, ya que no enferma su cuerpo o su mente de forma aislada, sino que vive en el dolor y, por lo tanto, lo que debe hacer el terapeuta es estar presente para él en el dolor, “acudir, estar presentes, estar con el sufriente como hermano” (Gómez Salas, R.: El ser vulnerable, pág. 34), con la humildad de quien comprende que somos iguales ante la posibilidad del sufrir.

## CAPÍTULO 5: EL PROBLEMA DEL MÉTODO EN LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

La psicoterapia existencial asume como método de trabajo el método fenomenológico inaugurado por Edmund Husserl. El filósofo alemán entendía como idea central de este método la “vuelta a las cosas mismas” que suponía que el conocimiento de la realidad debía ser directo a fin de no distorsionarlo con suposiciones, prejuicios o teorías previas. Solo atendiendo a lo que las cosas son en sí mismas podremos comprenderlas. Y para ello es crucial la puesta en práctica de lo que se denomina la “epoché”, una puesta entre paréntesis de todos nuestros conocimientos previos. Pero ¿cómo se traslada este método a la psicoterapia? Veámoslo por partes.

El psicoterapeuta de corte fenomenológico debe acercarse al paciente intentando una comprensión de él que pase por acercarse a su mundo tal y como él lo vivencia. No se trata, pues, en un primer momento, de intentar ordenar y traducir las palabras y los sentimientos del paciente, sino de experimentarlos o, por lo menos, intentar comprender cómo los experimenta él. El paciente vive en un mundo lleno de significados que él ha construido y que le provocan una determinada forma de estar en el mundo, por lo que el terapeuta deberá comprender junto con él esos significados que solo una escucha atenta y minuciosa podrá revelar.

Y utilizar el método fenomenológico supone también ser absolutamente respetuoso con la vida del paciente tal y como este la vive, sin querer dirigirlo hacia ningún sitio determinado que le terapeuta crea que es el mejor. El terapeuta solo debe recordar y señalar al paciente que todas las vías están abiertas si en cualquier momento quiere cambiar o alejarse del proyecto vital que hasta ahora ha elaborado, pero en ningún caso señalar cuál debería ser el camino que debe seguir. El terapeuta invitará al paciente a que reflexione sobre su forma de ser en el mundo y sobre el tipo de persona que ha elegido ser, pero nunca valorará la decisión de este.

También, utilizar el método fenomenológico en psicoterapia supone aceptar un estatus del síntoma que otras escuelas no admiten. Así, mientras que en otros paradigmas psicológicos el síntoma es un enemigo a destruir, para la terapia existencial el síntoma es, además de siempre real (porque así lo experimenta el paciente), un elemento crucial a la hora de entender el sufrimiento. Y es así porque gracias al síntoma sabemos que

algo está ocurriendo. El síntoma, cual faro, nos dirige y nos insta a prestar atención a nuestra vida, a ponernos en orden o a tomar esa decisión que siempre estamos posponiendo.

La fenomenología como método, además, propone al terapeuta la utilización de una serie de reglas además de la regla de la "epoché" a la que ya hemos hecho referencia. Supone la utilización de la regla de la descripción (comprender la descripción del paciente sin intentar explicarlas desde los presupuestos de la propia teoría), de la regla de la horizontalidad (señala que toda la información recogida tiene la misma importancia o validez para comprender al paciente y que, por tanto, no debemos hacer o suponer jerarquías de significación) y de la regla de la verificación (que nos recuerda la importancia de verificar si hemos comprendido bien lo que el paciente nos relata).

Como venimos diciendo, en el fondo, la utilización del método fenomenológico lo que quiere es recordarnos es que el objetivo del terapeuta no puede ser nunca interpretar un hecho que el paciente nos relata, sino que esa interpretación solo la puede llevar a cabo el propio paciente a lo largo de la terapia y mediante la comprensión de los nexos de significación que él mismo ha construido a lo largo de su vida.

Se incluye también en el presente capítulo algunas referencias al giro hermenéutico que realiza Heidegger respecto a la fenomenología de su maestro. El resultado es una fenomenología hermenéutica que entiende que cualquier análisis fenomenológico está siempre enmarcado en la historia, tanto en la historia universal como en la historia del paciente. Hay que reconocer, pues, que ese análisis imparcial, neutro y desapegado del individuo se encuentra con los límites de la historicidad e interpretación propia de cualquier ser humano inmerso siempre en un tiempo y en un espacio. La verdad no se da nunca fuera de los márgenes de aquellos que la buscan y esto, en psicoterapia, se traduce en relación a quienes la experimentan y su contexto que deberán hacer un ejercicio adecuado de significación e interpretación que ayude a comprender el ser en el mundo del paciente.

Por último, queremos señalar que, utilizar el método fenomenológico en terapia supone también entender que existen una serie de categorías fundamentales para poder comprender al paciente en su sentir, y que sobre ellas debemos centrar nuestro trabajo.

Estas categorías son:

- El tiempo: en tanto que el ser humano es, para el existencialismo, temporalidad y es en esa temporalidad en la que construye y desarrolla su proyecto vital. Se mencionan aquí algunas obras importantes para comprender las etapas vitales de la adolescencia, la madurez y la vejez, y ayudar al terapeuta a comprenderlas.
- El espacio: en el sentido del cuerpo que somos y de la relación que establecemos con nuestro propio cuerpo y con los demás a través de él. Para una mejor comprensión de ese cuerpo que somos se señalan las tres dimensiones ontológicas del cuerpo que Sartre señala en su obra *El ser y la nada*. Estas son el cuerpo como ser-para-sí, el cuerpo-para-otro y la conciencia de mi cuerpo tal como es para el otro.

Pero, utilizar el método fenomenológico en la psicoterapia es, sobre todo, una actitud. Una actitud de respeto ante el sufrimiento del paciente, una actitud de respeto ante el propio hecho de querer arrojar luz sobre él y no engrandecernos con nuestros descubrimientos, una actitud de respeto ante las complejidades del ser humano, una actitud de respeto ante el tiempo necesario para alcanzar luz (si es que se alcanza) sin necesidad de lanzarnos rápidamente al diagnóstico y los resultados y, sin duda, una actitud de honestidad ante los propios límites del terapeuta, que debe reconocer sus propias debilidades, miedos e ignorancias.

## CAPÍTULO 6: ¿DE QUIÉNES HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE PSICOTERAPIA EXISTENCIAL?

En este capítulo se habla de la dificultad de realizar un único árbol genealógico de la Psicoterapia Existencial, así como de sus representantes en la actualidad. Por ello se señalan algunas clasificaciones importantes como las propuestas por Rollo May (quien distingue entre la fase existencialista y la fase fenomenológica para llevar a cabo su clasificación), Irvin Yalom (que en su obra *Psicoterapia Existencial* distingue entre los analistas existenciales, los psicólogos humanistas, los psicoanalistas humanistas y la rama literaria), Manuel Villegas i Besora (para el cual, a la hora de llevar a cabo una buena clasificación de los terapeutas existenciales hemos de distinguir entre dos raíces existencialistas: los psicoterapeutas influidos por la obra de Martin Heidegger y los influidos por la obra de Jean Paul Sartre) o Mick Cooper (clasificación realizada en torno

a las siguientes categorías (Daseinsanalysis, Logoterapia, enfoque Existencial-humanista, perspectiva de R.D.Laing y la Escuela británica de Análisis Existencial). Aunque con algunas diferencias y matices, en todas ellas se mencionan los autores que pasamos a apuntar a continuación.

Ludwing Binswanger: psiquiatra suizo fundador del Daseinanalyse, movimiento desarrollado en la década de 1920 con fuerte influencia de la filosofía de Martin Heidegger. Binswanger entendió que la obra heideggeriana *Ser y tiempo* era absolutamente fundamental para comprender la naturaleza humana y para realizar la exacta comprensión del hombre que era necesaria para llevar a cabo una correcta labor psicoterapéutica.

Medard Boss: psiquiatra suizo que, en la misma línea que Binswanger, llevó la obra de Heidegger al ámbito psiquiátrico. Tanto es así que fue quién organizó los seminarios que después de publicarían con el nombre de *Seminarios Zollikon* y que consistieron en una serie de reuniones que tuvieron lugar en Zollikon en el año 1947 en las que Heidegger ofrecía a un grupo de psiquiatras un acercamiento a su pensamiento con el objetivo de entender la naturaleza humana y señalar las lagunas y los puntos débiles de algunos sistemas psicológicos que han querido convertirse en “ciencia” incluso al precio de mostrar una imagen unidimensional de este.

Otros de los representantes de la Psicoterapia Existencial que todas las clasificaciones señalan son Ronald Kunh, Eugene Minkowski, Karl Jaspers, Ronald Laing o Viktor Frankl. Y, por último, los representantes de la Psicoterapia Existencial en la actualidad son: Irvin Yalom, Ernesto Spinelli, Emmy van Deurzen y Alfred Längle.

## CAPÍTULO 7: LAS CUATRO PREOCUPACIONES ESENCIALES DEL SER HUMANO.

En este capítulo se propone un análisis más profundo y detallado de cuáles sean las cuatro preocupaciones esenciales para el ser humano según la Psicoterapia Existencial: la muerte, la soledad, la libertad y el sentido de la vida. Aunque, a veces, estas preocupaciones inherentes a la existencia humana se viven de manera más o menos aporoblemática, otras veces incapacitan para llevar a cabo la existencia cotidiana. Es en estos casos cuando estas preocupaciones llevan a las personas a acudir a un psicólogo

psicoterapeuta. Una parada en cada una de ellas a la luz de la Psicoterapia Existencial ayudará a esclarecer los miedos, incertidumbres y angustias que bajo ellas se ocultan.

#### A) La muerte

Esta preocupación existencial se comprende, fundamentalmente, desde el concepto heideggeriano de ser-para-la-muerte, es decir, desde la inevitabilidad y la conciencia que el ser humano tiene de ella.

Para Yalom, esta preocupación intrínseca a la persona se hace visible en mayor o menor medida a lo largo de la vida de forma desigual, pero, en cualquier caso, se queda con nosotros desde que hace su aparición sobre los tres años de edad.

Para el ser humano comprender y aceptar la inevitabilidad de la muerte no es una tarea fácil y la angustia que la acompaña aparece en la terapia revestida de muchas maneras: como miedo a desaparecer, como posibilidad o imposibilidad de sentido, como final o tránsito a otra dimensión, como desesperación ante la pérdida del otro, etc. Por todo ello, el psicoterapeuta sabe que el tema de la muerte es uno de los más tratados en la consulta, del mismo modo que conoce que muchas son las estrategias que utilizan las personas para escapar de ella o hacerla más soportable. Entre esas estrategias encontramos: la negación (el pensamiento de la imposibilidad del hecho), la represión (la protección evitando los pensamientos que tengan que ver con ella), la ilusión de ser específicamente distinto (la creencia de que esa vulnerabilidad solo es de los demás), el heroísmo compulsivo (conducta activa consistente en buscar los peligros que pueden llevar a la muerte de tal modo que se tiene la singular creencia de que es uno el que controla el final de su vida), la trabajomanía (consistente en consumir el propio tiempo realizando una tarea a la que se le dota de la significación necesaria como para no poder acabar la vida mientras se esté realizando su tarea), la creencia en un salvador (el pensamiento mágico consistente en estar protegido por un ser o instancia superior), el divertimento (consistente en estar entretenido y no pensar en ella) o la actividad sexual frenética (la creencia en que la práctica sexual manifiesta una vitalidad incompatible con la muerte y que por ello nos pone a salvo). Con cualquiera de estas estrategias tiene, el ser humano, la creencia de poder ocultarse de la muerte.

Sin embargo, vivir de espaldas a la muerte nos aboca a lo que los existencialistas llamaron una vida inauténtica. Solo tomando conciencia de la muerte y de sus consecuencias podremos vivir con plenitud, ya que con la conciencia de esta tomamos de verdad las riendas de nuestra vida, una vida que no puede esperar a ser vivida. Una vida de la que hemos de responsabilizarnos como seres absolutamente únicos e irremplazables, sabiendo que tenemos un tiempo delimitado en el que desarrollaremos nuestro proyecto vital.

Pero el ser humano elige, en muchos casos, la huida ante esta conciencia de la muerte, cayendo en una modalidad de existencia inauténtica que nos arroja al se de la cotidianidad. Hacen falta, entonces, lo que Yalom denomina “experiencias de despertar” o Jaspers “experiencias límite”, que hacen referencia a acontecimientos extraordinarios que nos hacen tomar distancia de la cotidianidad y tomar plena conciencia de nuestra singularidad y de la vulnerabilidad de la vida. Entre estas experiencias podríamos señalar la pérdida de un ser querido, una enfermedad, el fin de una relación íntima, la pérdida de un trabajo, una vivencia traumática, la jubilación o el abandono de los hijos de la casa familiar, por poner algunos ejemplos. Venimos señalando que es la toma de conciencia de la muerte lo que provoca la angustia o la preocupación que lleva, en muchas ocasiones, a la persona a necesitar ayuda para aliviar su dolor, sin embargo, para Ernest Bloch no es la muerte en sí misma la que provoca angustia, sino la conciencia de que con la muerte no va a terminarse una obra o el propio proyecto vital. De este modo, lo que angustiaría no sería el hecho de morir, sino el hecho de haber dejado una obra inacabada: una novela que se está escribiendo, unos hijos que no se han terminado de cuidar, alguna herida del pasado con la que no se ha rendido cuentas, etc. Las experiencias con moribundos señalan que aquellas personas que sienten haber finalizado su vida con sentido y que han completado su círculo vital presentan un nivel más bajo de angustia. La angustia más intensa se hace presente en aquellas personas que tienen la sensación de no haber vivido la vida que uno debería haber vivido.

En cuanto a la cuestión de la muerte de los otros, mientras que Heidegger sostiene que esta no puede si quiera entenderse propiamente como muerte, sino como pérdida, otros autores, como Bloch o Lévinas, es al revés. Mi muerte se desdibuja ante la muerte del ser querido, que es la que verdaderamente me preocupa. La

muerte del otro pone de manifiesto la perspectiva del amor, una perspectiva de la que, para Paul-Louis Landberg, la obra de Heidegger está totalmente carente, ya que se olvida de la significación tan profunda que esta tiene en la vida de las personas.

En este apartado dedicado a la significación de la muerte y sus repercusiones en la psicoterapia, nos hacemos cargo, también, de plantear qué debe hacer un terapeuta con su propia fe religiosa o la del paciente a la hora de abordar este tema. Evidentemente, la fe religiosa marca una perspectiva muy diferente respecto a la de un ateo a la hora de hacerlo, por lo tanto, surge la pregunta de cómo se debe actuar. Se utiliza como ejemplo para contestar a esta pregunta la figura del terapeuta y fundador de la logoterapia Viktor Frankl.

Se termina este apartado con algunas referencias a la relación entre la muerte y el sentido de la vida, utilizando el magistral cuento borgiano *El inmortal*. Si, según la creencia más extendida, la finitud de la vida es la que niega a esta el sentido, después de leer *El inmortal* uno comprende que es la propia conciencia de la finitud la única que puede dar sentido a la vida, otorgando significación y singularidad a cada uno de nuestros actos y proyectos. Cada uno de los momentos de nuestra vida tiene sentido por sí mismo al ser irrepetible.

Entendido esto, el trabajo del terapeuta, al más antiguo estilo de los grandes filósofos estoicos, es trabajar con el paciente la aceptación de los límites de la vida para, así, otorgar singularidad y autenticidad a la misma.

## B) La libertad y la responsabilidad

Si para entender la muerte como preocupación existencial nos hemos servido, sobre todo, del pensamiento heideggeriano, en el caso de la libertad vamos a servirnos del pensamiento sartreano. Es Jean Paul Sartre uno de los filósofos existencialistas que más páginas de su obra dedica a esta cuestión. Para él, el ser humano es radicalmente libre y es esta libertad quien le provoca la angustia de no poder evadir la responsabilidad de vivir en cada una de las elecciones que realiza.

Algunos de los psicoterapeutas existenciales más relevantes, como es el caso de Rollo May, no están de acuerdo con Sartre en la radicalidad con la que defiende la libertad humana, y ponen de relieve que no podemos olvidar esa parte del yo que no es elegida por sí mismo, pero, pese a estas matizaciones, todos están de acuerdo



en entender la libertad humana y el vértigo que provoca como causa del desasosiego de muchas personas.

La vida humana entendida como quehacer, como posibilidad que se actualiza con las decisiones que tomamos, remite al concepto de responsabilidad y es esta la que asusta al hombre. Ser responsable es ser dueño de nuestros éxitos, pero también de nuestros fracasos y requiere de un gran compromiso vital con la propia existencia, con la que no puedo cargar a otros, aunque quiera. Así lo entendió Sartre, que hablaba de *mala fe* para referirse a aquel mecanismo mediante el que intentamos desentendernos de nuestra propia libertad, llevando, como resultado una vida inauténtica.

De mecanismos de huida también habla Irvin Yalom, para quien el ser humano utiliza una serie de estrategias para ponerse a salvo de la conciencia de la responsabilidad en el vivir. Estas estrategias son la compulsividad (la creencia en que una fuerza irresistible y ajena a uno mismo lo mueve a la realización de determinadas conductas), el desplazamiento de la responsabilidad (desplazar la propia responsabilidad hacia otra persona), la negación de la responsabilidad (uno se define como "víctima inocente" de acontecimientos ajenos a su responsabilidad) y la pérdida de control (se oculta la responsabilidad tras un estado transitorio de irracionalidad de la que uno no pudo escapar). Cualquiera de estos mecanismos se encontraría dentro de lo que Sartre denomina *mala fe*.

Mientras que las personas intentan escapar de la libertad y la responsabilidad de vivir, el psicoterapeuta existencial debe intentar todo lo contrario, es decir, que el paciente sea muy consciente de su libertad y que desee tomar las riendas de su vida responsabilizándose de sus decisiones. Para ello, el terapeuta debe ayudar al paciente a liberarse de sus miedos, sus pensamientos irracionales, sus malos hábitos aprendidos, etc., para poder ser libre de verdad y adquirir la autonomía necesaria para poder poner en práctica una libertad sanadora.

Pero hablamos de libertad sanadora porque a diferencia de esta, como Rollo May señala, el ser humano ha construido una falsa imagen de la libertad que le lleva a sentirse autónomo y pleno de una manera irreal y superficial. Esta falsa libertad se reviste de dos formas en nuestros días: el nuevo narcisismo (una forma de relacionarse la persona consigo misma -mediante las nuevas tecnologías, el

consumismo y la adoración de la belleza- que le genera la ilusión de que su libertad no tiene barreras) y el sexo sin amor (que da sensación de libertad al romper con el concepto de compromiso). No son libertad estos falsos caminos.

Para que podamos ejercer la libertad sanadora a la que antes hemos hecho referencia hemos de practicar determinadas destrezas a las que los individuos del siglo XXI no están acostumbrados. Estas son la pausa y el silencio. La pausa, como la actitud contraria a la vida apresurada y vertiginosa de la sociedad del furor actual (caracterizada por la prisa, el rendimiento y la velocidad); el silencio, como el requisito previo que permite la escucha y el encuentro con nuestro verdadero yo interior. El ejercicio de la pausa y el silencio son, para Rollo May, indicadores del ejercicio de la libertad.

### C) El sentido de la vida

Decía Camus que juzgar si la vida vale o no vale la pena vivirla es responder a la pregunta fundamental de la filosofía, más allá de ello, vivir la vida con sentido o no es quizá una de las preocupaciones fundamentales para el ser humano. Tanto es así, que la práctica terapéutica está llena de ejemplos en las que la carencia de sentido vital provoca angustia y desasosiego.

El ser humano no solo quiere vivir, sino que quiere hacerlo con un sentido. No vale la pena vivir de cualquier manera, al menos si esa manera no provoca en la persona la sensación de estar haciéndolo bien. En este capítulo no se pretende contestar a la pregunta de si la vida tiene sentido o no, o incluso a la pregunta de qué es una vida con sentido, pero sí pretende señalar la importancia que tiene el que la persona otorgue o no sentido a su vida para poder hablar de una cierta plenitud en el vivir o, al menos, de un cierto bienestar psicológico.

Así, en este capítulo se realiza, primero, un análisis de cuáles sean los distintos significados que la palabra sentido tiene (sentido direccional, significativo o sensitivo) para, después, diferenciar entre el sentido cósmico (la vida tiene un significado previo al significado de mi vida particular) y el sentido personal (el sentido que cada cuál construye y da a su vida).

Parándonos ya en este último, se señala que Irvin Yalom afirma que sí existen unas actividades determinadas capaces de transmitir sentido a la vida y que hacen que

esta merezca la pena ser vivida. Entre estas actividades Yalom señala: el altruismo (encontrar el sentido de la vida en el servir a los demás), la consagración a una causa (la lucha por unos valores determinados que se consideran merecedores de aprecio), la creatividad (la creación artística como ámbito de sentido), el hedonismo (el disfrute de una vida que se maravilla ante el milagro de la existencia), la autorrealización (la capacidad y la lucha de la persona por crecer y convertirse en aquello que es) y la trascendencia de uno mismo (la capacidad de trascender los intereses personales en aras del amor).

Del mismo modo que en los capítulos anteriores nos hemos centrado en otras filosofías principalmente, en este capítulo lo haces principalmente en la obra del psiquiatra Viktor Frankl, padre de la logoterapia y perteneciente a la psicoterapia existencial en una de sus ramas. Para Frankl la vida tiene sentido no solo incluso en los momentos de mayor sufrimiento, sino que también (y aquí es donde aparece la radicalidad de su postura) afirma que el sufrimiento es dador de sentido. Se explica en este capítulo la diferencia que Frankl realiza entre *homo faber*, *homo amans* y *homo patiens* para sostener su postura.

Sin embargo, pese a que la vida del ser humano siempre tenga sentido, es muy fácil encontrar a personas que han caído en lo que él denomina *vacío existencial*. El *vacío existencial* es una característica reinante en el paciente de la actualidad quien, careciendo de los instintos necesarios para construir su vida y del soporte de unas tradiciones que le dicten lo que debe hacer, se encuentra perdido. La crisis de sentido del hombre actual puede desembocar en apatía, tedio e incluso desesperación. Postura similar sostiene Rollo May, para quien el principal problema de sus pacientes, a mediados del siglo XX, era lo que él denomina vacuidad se desprende de lo que él denomina la incapacidad de afectar y ser afectado por nada o nadie. Solo quien puede ser afectado puede encontrar el sentido y el soporte necesario para vivir una vida plena.

La labor del terapeuta existencial en este caso es acompañar al paciente en el proceso de búsqueda del sentido vital de su existencia, para lo cual se requiere un previo ejercicio de autoconocimiento que el terapeuta invitará a realizar.

#### D) El aislamiento existencial

La última de las preocupaciones existenciales que analizamos en este trabajo es el aislamiento existencial. Para ello comenzamos haciendo algunas distinciones necesarias para su comprensión que tienen que ver con distinguir entre la soledad ontológica y lo que podemos denominar el resto de soledades.

Entendemos por soledad ontológica el hecho de comprender que estamos inexorablemente solos. Y es así en tanto que somos seres únicos, singulares, irremplazables. Nadie puede ocupar nuestro lugar en el mundo. Se analizan, partiendo de este axioma, aquellos momentos de la vida de cualquier persona en la que esta soledad ontológica se pone profundamente de manifiesto: la muerte y la libertad. Nadie puede morir por nosotros, nadie puede decidir por nosotros. Para comprender estas afirmaciones se utilizan ejemplos de la vida cotidiana en las que se pone de manifiesto la soledad ontológica que somos.

Sin embargo, el reconocimiento de esta soledad ontológica no niega ni quita importancia a otro hecho no menos verdadero: nuestra existencia social. Y es que desde esa soledad radical que soy, ese ser absolutamente insustituible en su peculiaridad, siempre es en relación con los otros, cuando están y cuando no están presentes. Somos soledades que siempre estamos en relación. El ser social de los seres humanos es una de sus definiciones más certeras.

Ahora bien, este ser con los otros no siempre es sencillo, y es cuando se torna problemático cuando a veces necesitamos ayuda. Entre estos momentos en los que la relación personal con los demás se dificulta y aparece el sentimiento de soledad podemos encontrar la sensación de incompreensión que, a veces, se traduce en un sentirse ajeno a todo lo que nos rodea. La enfermedad mental, el querer ser diferente al grupo social al que se pertenece, el color de la piel o la inclinación sexual, entre otros, pueden ser (y han sido en la historia) motivos de estigmatización y de ese sentirse ajeno y expulsado del que acabamos de hablar. Se realiza en este capítulo un acercamiento a la idea de estigma como hecho provocador de exclusión social y soledad personal a través de algunos ejemplos (por ejemplo, la obra de Piedad Bonnett *Lo que no tiene nombre* o la *Ciudad solitaria* de Olivia Laing).

Pero también la soledad puede llegar por otros caminos. Ocurre así con la soledad que emana del hecho de estar separados físicamente de aquellos a los que

queremos y de encontrarse rodeado de desconocidos, pero también cuando estamos totalmente rodeados de gente y no conseguimos construir lazos de afectividad significativos. Como señala el filósofo Byung-Chul Han esta imposibilidad tiene mucho que ver con algunas de las maneras en las que el ser humano se relaciona en la actualidad cuando, estando inmersos en la hiperconexión de las redes sociales, se siente cada vez más solo.

Analizamos en este apartado cómo esta idea ya fue apuntada por David Riesman en la obra de 1950 *La muchedumbre solitaria*. Otros autores que han puesto de manifiesto los peligros de las relaciones que se generan a través de las nuevas tecnologías han sido la psiquiatra Marie-France Hirigoyen (*Las nuevas soledades*) o el filósofo Zigmund Bauman (*Vida de consumo, Mundo líquido, Amor líquido, etc.*).

Todos y cada uno de ellos señalan que las relaciones personales han caído en las mismas redes de la lógica consumista y de mercado que el resto de los ámbitos de la vida y pueden llegar a generar un vacío y una desconexión difícil de compensar.

El terapeuta existencial ha de ayudar al paciente a enfrentar la soledad ontológica aceptando lo que de hermoso hay en ello (nuestra singularidad e irremplazabilidad) y a luchar contra la soledad que proviene de no poder construir vínculos de sentido, gratificantes y auténticos. Pero, además, debe ayudarlo, también, a comprender y buscar una soledad edificante: aquella que le permitirá escucharse y construir su propia identidad.

La soledad no siempre es tristeza, sino que también es signo de salud emocional, de esa salud que viene del saberse en calma y paz con la forma en la que quiere construir su proyecto vital. Solo desde la calma y el sosiego de una soledad que permita la verdadera introspección podremos hacerlo.

## CAPÍTULO 8: PANORAMA ACTUAL DE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Tal y como se señala a lo largo de este trabajo en varias ocasiones, la Psicoterapia Existencial no se constituye como una única escuela ni en sus orígenes ni en la actualidad, por lo que señalar cuál sea el panorama actual no deja de plantear ciertas problemáticas. Sin embargo, en este apartado, hemos optado por realizar ese acercamiento al panorama actual desde dos perspectivas: por un lado, vamos a referirnos a varios

estudios realizados por Edgar Correia, Mick Cooper y Lucia Berdondini (*The Worldwide Distribution and Characteristics of Existential Counsellors and psychotherapist; Existential Phychoterapy & Logotherapy Societies; Existential psychotherapy: an international suvey of the key authors and text influencing practice.*) y por otro lado a lo acontecido en el más reciente congreso dedicado a este paradigma, el *II Congreso Mundial de Terapia Existencial* que tuvo lugar en Buenos Aires en Mayo de 2019.

Correia y colaboradores realizan en 2014 un mapa mundial con la distribución de la terapia existencial en el mundo y para ello convienen en entender que se identifican con la psicoterapia existencial las siguientes etiquetas: **Daseinsanalysis** (dentro de ella podemos enmarcar las siguientes instituciones: *École Française de Daseinsanalyse, Centre et École Belge de Daseinsanalyse, Society of Daseinsanalyse in Canada, Associação Brasileira de Daseinsanalyse e International Federation of Daseinsanalysis*), **Existential psychotherapy** (algunas de las instituciones que aglutina son: *Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, Centro de Psicoterapia Existencial de Brasil, Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial de México, Existential Psychotherapy Center of Southern California y Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existential*), **Existencial counselling** (bajo este rótulo se enmarcan las siguientes instituciones: *Greek Association for Existential Psychotherapy and Couselling, Regent's College-School of Psychotherapy and Counselling Psychology y New School of Psychotherapy and Couselling*), **Existential analysis y Logotherapy** (bajo estas denominaciones, que se investigan de forma conjunta por constituir las dos caras de la misma moneda, podemos encontrar estas instituciones: *Asociación Peruana de análisis existencial y logoterapia, Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial, Asociación Española de Logoterapia, Asociación Viktor Frankl y Associació Catalana de Logoteràpia y Anàlisi Existential.*)

Se señala, también en este apartado, el vacío que España representa dentro del panorama de la Psicoterapia Existencial: su única aparición es bajo la denominación y la especialidad que supone el ámbito de la logoterapia.

Teniendo en cuenta otro de los estudios realizados por Correia y colaboradores, se apuntan cuáles sean los terapeutas existenciales y las obras más influyentes en el mundo dentro del paradigma fenomenológico-existencial. Así, la lista de los terapeutas más influyentes (teniendo en cuenta los diez primeros) quedaría del siguiente modo: en

primer lugar Viktor Frankl, Irvin Yalom, seguido de Ernesto Spinelli, Emmy van Deurzen, Alfried Längle, Rollo May, James Bugental, Ronald Laing, Medard Boss y Elisabeth Lukas. Por otro lado, la lista de las obras más influyentes (tomando también los diez primeros títulos) quedaría como sigue:

1. *El hombre en busca de sentido*. Viktor Frankl.
2. *Psicoterapia existencial*. Irvin Yalom.
3. *Practising Existential Psychotherapy*. Ernesto Spinelli.
4. *The doctor and the soul*. Viktor Frankl.
5. *Everyday Misteries*. Emmy van Deurzen.
6. *Existential Counselling and psychotherapy in Practice*. Emmy van Deurzen.
7. *The interpreted world*. Ernesto Spinelli.
8. *El don de la terapia: Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y sus pacientes*. Irvin Yalom
9. *Verdugo del amor*. Irvin Yalom
10. *Sinnvoll Leben*. Alfried Längle.

Después de analizar con un poco más de detalle las obras y los autores señalados (dónde trabajan, influencias filosóficas más importantes, conceptos claves de su obra, etc.), pasamos a referirnos al que fue el II Congreso Mundial de Psicoterapia Existencial por la importancia que supone para conocer el panorama actual de este paradigma. Como ya dijimos anteriormente, el congreso tuvo lugar en Buenos Aires en mayo de 2019 y fue organizado por la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial.

El tema escogido para el congreso fue “Angustia y Culpa en tiempos de cambio” y la conferencia inaugural fue llevada a cabo por Emmy van Deurzen bajo el título El faro de la angustia. Así mismo, señalar que en el evento contó con la presencia de 34 países contados entre un total de 501 participantes.

## CAPÍTULO 9: ALGUNAS CONCLUSIONES SOBRE LOS FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL.

En este capítulo, y a modo de cierre, se pretende mostrar de forma clara y concisa, cuáles sean los autores y los conceptos más importantes que el paradigma fenomenológico-existencial en psicología toma de la filosofía.

Para ello, primero nos detenemos en señalar los filósofos que más influencia han tendido en la práctica terapéutica según queda recogido por Cooper en su obra *Existential Therapies*. Así, según este trabajo, los filósofos son: Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Buber, Karl Jaspers, Paul Tillich, Gabriel Marcel, Martin Heidegger, Jean Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty y Albert Camus.

Pero quizá lo que más nos interese sea señalar cuáles son los conceptos y las ideas filosóficas que los terapeutas creen fundamentales para la buena práctica de la Psicoterapia Existencial. Para saber cuáles sean estos nos servimos de unas entrevistas realizadas por los organizadores del II Congreso Mundial de Psicoterapia Existencial a los participantes en el mismo. Allí se les preguntaba, entre otras cosas, que cuáles eran las ideas del existencialismo que consideraban básicas para su práctica profesional. Las ideas más mencionadas las señalamos a continuación:

1. Mayéutica: tomada del maestro Sócrates, la mayéutica se concibe como la base sobre la que asentar la relación terapéutica, una relación siempre sostenida bajo la forma del diálogo sostenido con el que le terapeuta pretende que el paciente alcance la verdad por sí mismo.
2. Fenomenología: como el método de trabajo más adecuado para ser fiel al sentir del paciente sin tergiversar su significado ni construir teorías infundadas.
3. Hermenéutica: como el ejercicio de interpretación que conjuntamente deben ir construyendo terapeuta y paciente en cada sesión a sin de dar significado a las vivencias de este último.
4. Libertad y responsabilidad: como una de las preocupaciones existenciales más profundas en el ser humano. Aquella preocupación que tiene que ver con la construcción del propio proyecto vital y con el aprendizaje en la responsabilidad que cada uno de nosotros tiene respecto al mismo.



5. Intersubjetividad y ser-con-los-otros: como el concepto clave que pone de relieve, por un lado, el inevitable ser social que somos y, por otro, cómo esas relaciones muchas veces se tornan problemáticas.
6. Incertidumbre: concepto que señala la fragilidad y la vulnerabilidad que somos, idea ampliamente apuntada por las filosofías de la existencia.
7. Singularidad: idea que pone el acento en la importancia de reconocer el ser único e irremplazable que somos.
8. Temporalidad, finitud y muerte: esta tríada pretende poner de manifiesto la centralidad del tiempo en la constitución de nuestro ser, pero, además, puntualiza la inevitabilidad del fin de todas las posibilidades que somos con la muerte.
9. Ser-en-el-mundo: existenciario central a la hora de comprendernos como seres que coparticipan en la construcción del mundo en el que somos, a la vez que señala cómo el mundo nos construye. Se trata de una bidireccionalidad entre el mundo y el ser del hombre.
10. Ansiedad: también llamada angustia a lo largo de las páginas de este estudio, se presenta como la vivencia clave ante la toma de conciencia de todo aquello que significa existir. Se señalan, además, las consecuencias positivas ante su vivencia, descartando que simplemente sea un síntoma a evitar.
11. Autenticidad: por último, la autenticidad, entendida como el objetivo clave en la práctica de la psicoterapia existencial.

Estas fueron las ideas filosóficas más importantes señaladas por los participantes en el II Congreso de Terapia Existencial, pero también este trabajo quiere poner de relieve que, al mismo nivel de importancia que estas ideas, para entender la psicología de corte fenomenológico-existencial, se deben tener en cuenta algunas críticas que la psicoterapia existencial realiza hacia determinados posicionamientos de las consideradas escuelas o paradigmas psicológicos oficiales o de mayor reconocimiento. Entre estas críticas podemos señalar:

1. La consideración excesivamente médica de los problemas mentales, lo que la lleva a encauzar su objetivo hacia la consecución de un diagnóstico recogido en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

2. La búsqueda incesante y prioritaria de la eliminación del síntoma. En contraposición a ello, para la psicoterapia existencial el síntoma es el faro que consigue arrojar luz hacia la situación o problema que hay que enfrentar.
3. La utilización de categorías y modelos médicos dicotómicos como salud/enfermedad o normalidad/anormalidad.
4. La obsesión por la aplicación de técnicas e instrumentos por encima de la comprensión del ser del paciente.
5. El desacuerdo profundo en la alarmante tendencia a la medicalización de los problemas de la vida cotidiana.

Todas y cada una de estas críticas conforman, a su vez, un entramado de ideas que, junto con los conceptos antes señalados y la antropología filosófica de las filosofías de la existencia construyen el suelo sobre el que se sustenta la Psicoterapia Existencial.

Para terminar, señalar que la última parte de esta tesis doctoral está formada por un apéndice en el que se recogen algunas entrevistas realizadas a diferentes personalidades relacionadas con la Psicoterapia Existencial de distintos modos (desde el ámbito de la docencia en psicología, hasta el de la práctica psiquiátrica o psicológica) a fin de poner voz a la experiencia concreta de esta práctica. Los entrevistados, que dan su opinión acerca de la terapia de corte fenomenológico-existencial y su posicionamiento en la actualidad son los siguientes: Rafael Garoz Moreno (psicoterapeuta existencial con gabinete en Madrid que se dedica a la práctica de este paradigma desde 1992), Yaqui Andrés Martínez Robles (fundador del Círculo de estudios en Terapia Existencial de México así como presidente de la Asociación Latinoamericana de Terapia Existencial desde 2017), José Luis Día Sahún (especialista en psiquiatría, trabaja como titular en el hospital Miguel Servet de Zaragoza y es profesor asociado en la Universidad de Zaragoza desde el año 2002), Marino Pérez Álvarez (Catedrático de psicología por la Universidad de Oviedo y autor de obras de gran difusión sobre los excesos de la medicalización y el diagnóstico en nuestra sociedad) y Ana María León Tapia (docente en la Facultad de Ciencias Psicológicas en la Universidad Central de Ecuador, en la que imparte clases desde el año 2009, además de psicoterapeuta existencial en consulta privada).

A todos ellos se le realizaron algunas preguntas comunes, como, por ejemplo: ¿Cómo llegó a la psicoterapia existencial? ¿Qué aporta la filosofía a su práctica terapéutica, psiquiátrica o como docente? ¿Qué aporta la filosofía existencial a la psicoterapia existencial? ¿Cuál cree que es el futuro de la psicoterapia existencial en España? o ¿Cuál es la lista de obras imprescindibles que propondría como lecturas para un futuro terapeuta de corte fenomenológico-existencial? De la amabilidad de sus respuestas se nutre, en gran medida, la parte práctica de esta investigación que pretende, también, acercarnos a las vivencias de algunos de sus representantes.