



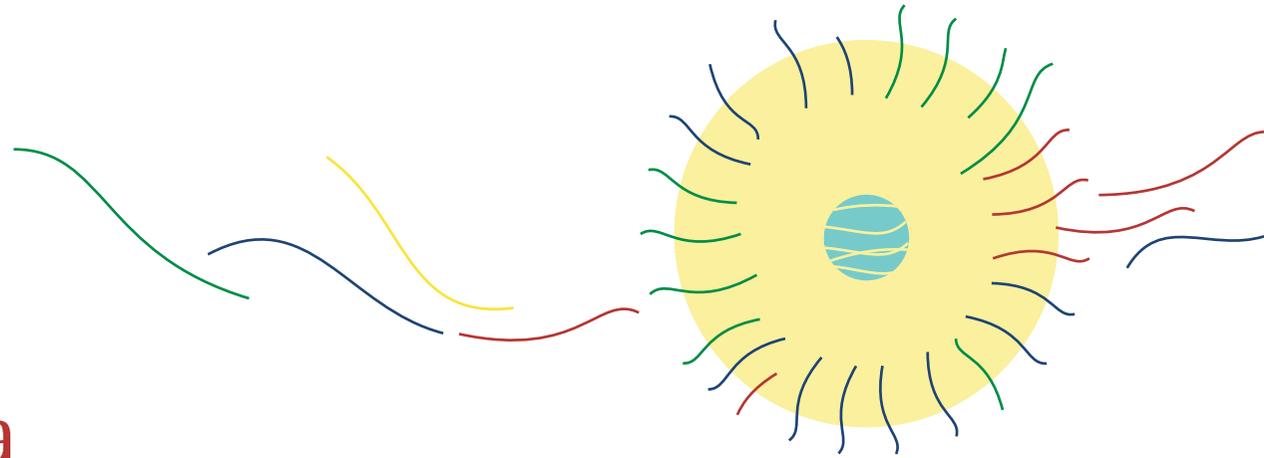
# Revista

## Latinoamericana

### de Psicología

### Existencial

Un enfoque comprensivo del ser



## Revista 9

### DIRECTORA

Lic. Susana C. Signorelli (Argentina)

### CONSEJO EDITORIAL

Lic. Esperanza Abadjieff (Argentina)

Lic. Teresa Glikin (Argentina)

Dra. Marta Guberman (Argentina)

Prof. Emilio Romero (Brasil)

Prof. Ana María López Calvo (Brasil)

Prof. Myriam Protasio (Brasil)

Dr. Alberto de Castro (Colombia)

Dr. Yaqui Martínez (México)

Dr. Ramiro Gómez (Perú)

### PRENSA Y DIFUSIÓN

#### INTERNACIONAL

Lic. Gabriela Flores (México)

### DISEÑO DE TAPA E INTERIOR

Mendez Matias

### EDITORIAL

Fundación CAPAC

ISSN: 1853-3051

AÑO 5 - Nº 9 - OCTUBRE DE 2014  
REVISTA VIRTUAL SEMESTRAL DE  
ALPE

ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA  
DE PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

PRÓXIMO NÚMERO ABRIL DE 2015

### AUSPICIAN

FUNDACIÓN CAPAC (Argentina)

IFEN (Brasil)

CEPE (México)

SPPFE (Perú)

### COMISIÓN DIRECTIVA DE ALPE

Presidenta: Susana Signorelli (Argentina)

Secretario: Yaqui Martínez (México)

Tesorera: Teresa Glikin (Argentina)

Vocal titular 1º: Alberto De Castro (Colombia)

Vocal titular 2º: Ana María López Calvo de

Feijoo (Brasil)

Vocal titular 3º: Ramiro Gómez (Perú)

Vocal suplente 1º: Esperanza Abadjieff

(Argentina)

Vocal suplente 2º: Marta Guberman (Argentina)

Vocal suplente 3º: Gabriela Flores (México)

Revisora de cuentas titular: Myriam Protasio

(Brasil)

### Miembros de honor:

Pablo Rispo (Argentina) (post mortem)

Emilio Romero (Brasil)

### Miembros correspondientes:

Ernesto Spinelli (UK)

Emmy van Deurzen (UK)



# Sumario

pag.9  
Editorial

pag.10

La ansiedad desde la perspectiva humanista existencial. Hacia una propuesta de medición.

Johana C. de la Ossa Sierra,  
Manuel F. Noreña Correa,  
Alberto M. de Castro Correa.

pag.18

El valor de las emociones en psicoterapia fenomenológica existencial

José T. Ossa Acharán,  
orientado por Daniel Sousa  
(SPPE, ISPA)  
Santiago de Chile, Chile

pag.26

Psicoterapia existencial latinoamericana en la actualidad

Edgar A. Correia  
Karla Correia  
Mick Cooper  
Lucia Berdondini

University of Strathclyde, University of Lisbon

pag.38

Breve repaso a la historia de la psicoterapia existencial en latinoamérica

Susana Signorelli. Argentina  
Yaqui Martínez. México

pag.41

Los factores fundamentales que configuran la identidad personal en su doble movimiento: persistencia y transformaciones de las vivencias

Profesor Emilio Romero  
San Pablo, Brasil

pag.52

Comentario de libros

Dialogando sobre la existencia

Yaqui Andrés Martínez Robles  
México D. F..



# Presentación de Artículos

## Normas para la presentación de artículos

Los autores de los distintos países latinoamericanos o de otros lugares del mundo, que deseen enviar sus trabajos para ser publicados deberán hacerlo por correo electrónico

al representante de su propio país, si no lo hubiera, pueden hacerlo al correo de la dirección de la Revista que coincide con el de la Delegación Argentina.

**Delegación Argentina:** [funcapac@fibertel.com.ar](mailto:funcapac@fibertel.com.ar)

**Delegación Brasil:** [ana.maria.feijoo@gmail.com](mailto:ana.maria.feijoo@gmail.com)

**Delegación Colombia:** [amdecast@uninorte.edu.com](mailto:amdecast@uninorte.edu.com)

**Delegación México:** [yaqui@psicoterapiaexistencial.com](mailto:yaqui@psicoterapiaexistencial.com)

**Delegación Perú:** [rags28@gmail.com](mailto:rags28@gmail.com)

Para enviar los trabajos con la intención de ser incluidos en números sucesivos se aceptarán hasta mediados de febrero y de agosto de cada año. La revisión y la aprobación de las contribuciones serán realizadas por pares de los distintos países miembros. Se aceptarán trabajos de investigación, análisis de casos, aportes al trabajo comunitario, elaboración teórica original, análisis de autores, comentario de libros, aportes al esclarecimiento de problemáticas desde una perspectiva social.

Los trabajos de *investigación* deben constar de: Hipótesis, metodología (cuali y cuantitativa según corresponda), casuística, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un *análisis de caso*, debe constar de:

Marco teórico, metodología, conclusiones.

El *trabajo comunitario* debe constar de:

Marco teórico, metodología, sector beneficiado, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un *análisis de autor*, debe constar de:

Pequeña biografía del mismo y listado de los libros que se analizan.

Si se trata de una *temática original* debe constar de:

Introducción donde se incluyan antecedentes del tema a tratar, desarrollo y conclusiones.

Si se trata de *comentario de libros*, debe constar de:

Título original del libro, autor, año, ciudad en la que se editó, país y editorial.

Se aceptan también *cartas al editor* con una extensión máxima de una carilla.

### Aceptación

Una vez que el artículo haya sido aceptado por el Consejo Editorial para ser arbitrado por los pares consultores y una vez aprobado por ellos se le enviará un correo electrónico para notificarlo.

El envío de un trabajo significa que el autor reconoce que el mismo es original y es el único responsable de las ideas vertidas y de cualquier acción de reivindicación, plagio u otra clase de reclamación que al respecto pudiera sobrevenir. Asimismo cede a título gratuito a la Revista los derechos patrimoniales de autor.

Debe enviarse el texto en WORD

Letra Verdana, tamaño 10.

Extensión mínima: 4 carillas, extensión máxima:

20 carillas, en hoja tamaño A4, interlineado 1,5. Bibliografía aparte. Si el trabajo incluye gráficos deben estar dentro de las carillas mencionadas. Márgenes superior e izquierdo de 2.5 cm., inferior y derecho de 2 cm.

Los artículos deben contener título, resumen y palabras clave en idioma español, y/o portugués e inglés. El texto del trabajo completo en español o portugués.

### PRIMERA PÁGINA

Título del trabajo

Nombre completo de autor/es

País y ciudad de procedencia

Lugar de trabajo (nombre completo)

Breve currículum del autor o autores

Resumen (150 a 200 palabras)

Palabras clave: entre 4 y 5

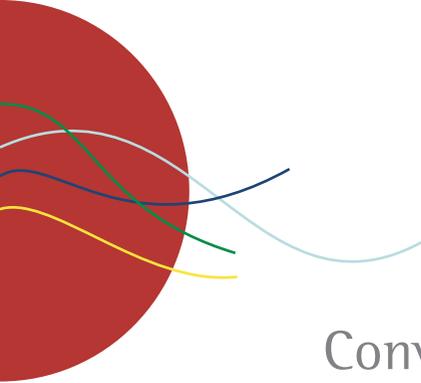
### SEGUNDA PÁGINA Y SIGUIENTES

Introducción – Desarrollo –

Conclusiones o los datos citados precedentemente.

### ULTIMA PÁGINA

Bibliografía (Citas bibliográficas según normas APA) (American Psychological Association).



## Convocatoria

Las acciones de ALPE son cada vez más amplias y abarcan varios países de Latinoamérica, pero es nuestra intención llegar a todos los demás países que hasta ahora no saben de nuestra existencia, por eso les pedimos a cada uno de ustedes que hagan llegar esta convocatoria a cuanto profesional conozcan para que se contacten con nosotros a los fines de profundizar el intercambio ya iniciado y así poder contar con una organización que nos nucleee y nos represente.

## Revista

Hasta el momento reciben la revista los siguientes países latinoamericanos: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Venezuela, países europeos como España, Italia, Letonia, Portugal, Reino Unido y en el resto de América: Estados Unidos.

## Anuncio

ALPE integra la Confederación Internacional de Psicoterapia Existencial, con sede en Londres que coordina Ernesto Spinelli y del cual participan más de 40 asociaciones mundiales.

También ALPE ha sido invitada a participar en el Congreso Mundial de Psicoterapia Existencial que se realizará en Londres en mayo de 2015. En nuestros próximos números daremos mayor información.

Para conocernos pueden visitarnos en [www.alpepsicoterapiaexistencial.com](http://www.alpepsicoterapiaexistencial.com) y escribirnos a cualquiera de las delegaciones ya existentes, como así también dejarnos sus comentarios y forma de contactarnos.

Los esperamos.  
C. D. de ALPE





# ALPE

## Auspicia

### CURSOS A DISTANCIA

Psicología Existencial. Su aplicación a la terapia  
Coordinación general: Fundación CAPAC  
Inicio: cuando se inscribe  
Duración: 32 clases

### ARANCELES

Pago al contado 10% de descuento.  
Pago en 8 cuotas: \$700 para argentinos,  
USD 100 para latinoamericanos,  
USD 200 para otros países.  
Descuento de 10% para estudiantes.  
Descuento de 10% para 3 o mas inscriptos  
de una misma institución o grupo.

### INCRIPCIÓN

Enviar la siguiente ficha de inscripción a :  
[funcapac@fibertel.com.ar](mailto:funcapac@fibertel.com.ar)  
Nombre y apellido  
Domicilio, país, teléfono, e-mail, profesión

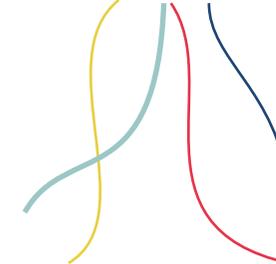
### ABONAR POR

Por depósito bancario, para argentinos,  
averiguar condiciones a  
[funcapac@fibertel.com.ar](mailto:funcapac@fibertel.com.ar)

Por Western Union (para otros países),  
averiguar condiciones a  
[funcapac@fibertel.com.ar](mailto:funcapac@fibertel.com.ar)

### PROGRAMA

Ver cursos en la página inicial de Alpe.



## Requisitos para la inscripción de socios

Enviar el siguiente cupón con los datos que se solicitan a  
tereseptiembre51@yahoo.com.ar,  
solicitar modo de pago de la asociación.

Nombre y apellido  
Ciudad de residencia  
País de residencia  
Profesión  
E-mail  
Fecha de pedido de asociación  
Pequeño curriculum  
Enviar nota a la C. D. solicitando  
hacerse socios especificando categoría,  
para su aprobación

Valor cuotas según categoría de socios

1. Titulares: US\$ 50 anuales o US\$ 30 semestrales
2. Adherentes: US\$ 40 anuales o US\$ 25 semestrales
3. Contribuyentes: US\$ 30 anuales o US\$ 17 semestrales
4. Afiliación de entidades: US\$ 250 anuales

Beneficios para los socios

Descuentos para miembros titulares de la ALPE

1. Congresos: 30%
2. Cursos: 20%
3. Libros: no menor al 10%

Descuentos para miembros adherentes de la ALPE

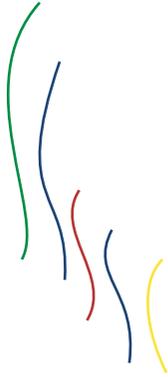
4. Congresos: 15%
5. Cursos: 10%
6. Libros.- no menor al 5%

Descuentos para miembros contribuyentes de la ALPE

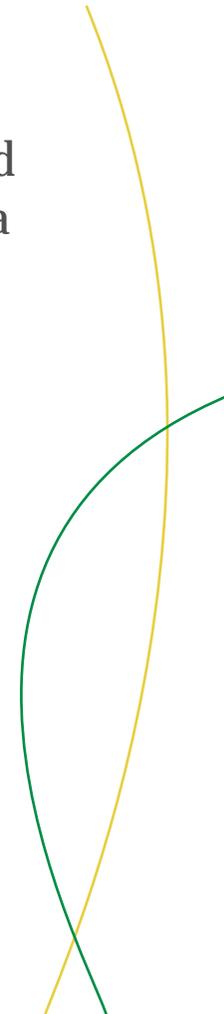
7. Congresos: 10%
8. Cursos: 5%
9. Libros: no menor al 5%

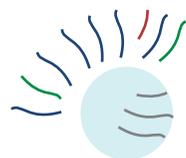
Descuentos para miembros afiliados a través  
de la Afiliación de otras entidades

10. 5% para todo concepto



Si desea difundir su Institución o Actividad  
Comuníquese con la dirección de la revista  
[funcapac@fibertel.com.ar](mailto:funcapac@fibertel.com.ar)





## Editorial

ALPE tiene una existencia que ya lleva cuatro años. Y como ex – sistente que es, pone fuera de sí, en el mundo, su Revista. ¿Cómo imaginar esta salida sin asociarla con movimiento, con ese impulso a la actividad que tenemos todos los seres vivos, de estar siempre en movimiento? Como apunta Lersch, (1962) “La vida es siempre movimiento, mientras que la muerte, como negación de la vida, es inmovilidad y rigidez”<sup>[1]</sup>. Esto significa que el “movimiento” está asociado a la actividad como valor vital, como sentido existencial que nos permite descubrir y conocer el mundo. Somos temporales y nuestra temporalidad se patentiza en el despliegue de nuestras potencialidades. ¿Cómo imaginar un despliegue sin asociarlo al movimiento? Somos espaciales porque somos un ser - en - el - mundo. Habitamos un espacio desde el cual comprendemos nuestra temporalidad y desde el

cual intencionamos hacia el mundo. ¿Cómo imaginar esta intencionalidad sin asociarla al movimiento? Somos libres y responsables para asumir una actitud frente a nuestro propio destino. ¿Cómo imaginar una acción protagonista sin asociarla al movimiento? Somos proyecto y el proyecto es la transformación de una potencia en acción. ¿Cómo imaginar tal transformación sin asociarla al movimiento? ALPE se mueve y se pone fuera de sí, en el mundo, desplegando sus posibilidades en el tiempo, habitando un espacio a través de su Revista, llevada por la intencionalidad transformadora a partir de la reflexión, la discusión, la crítica, la elaboración, y la creación de nuevas alternativas.

Lic. Teresa R. Glikin  
Argentina

[1] Lersch, Ph. (1962). La Estructura de la Personalidad. Barcelona, España: Scientia (p. 110)

## La ansiedad desde la perspectiva humanista existencial. Hacia una propuesta de medición.

Johana C. de la Ossa Sierra,  
Manuel F. Noreña Correa,  
Alberto M. de Castro Correa.  
Barranquilla, Colombia

### Resumen

El presente estudio tiene por objetivo la construcción de un inventario para explorar la experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista – existencial. Al ser la ansiedad una característica ontológica (May, 1976), resulta importante una herramienta clínica que permita conocer cuáles son las manifestaciones corporales de la ansiedad y la forma como nuestro consultante la enfrenta, logrando contextualizarnos de mejor forma en el marco experiencial del consultante para que las intervenciones puedan ser más eficientes. El inventario piloto con 109 ítems se aplicó a una muestra de 238 jóvenes (entre los 14 y 24 años) residentes de una ciudad del caribe colombiano. La validación de jueces y el análisis de las propiedades psicométricas dan muestra de un inventario válido y confiable. El inventario debe ser interpretado a la luz de la experiencia del paciente, pues toda técnica debe entenderse y estar al servicio de las necesidades de la persona (May, 1967).

### Palabras clave

Ansiedad constructiva, manifestaciones corporales, experiencia de ansiedad, fiabilidad y validez.

### Abstract

This study has for an object the construction of an inventory to explore the anxiety experience from the humanistic-existential perspective. Anxiety is rather an ontological characteristic of man (May, 1976), it's important to have a clinical tool that allows knowing which are body manifestations of anxiety and the way our consultant face it, helping to understand the experience in order to have an efficient intervention. The

pilot inventory with 109 items was applied to a sample of 238 young people (between the ages of 14 and 24) who live in a Colombian Caribbean city. The judges' validation and the analysis of the psychometric properties give sample of a valid and reliable inventory. The inventory must be interpreted in light of the patient's experience since any technic must be understood and be to the service of the person's needs (May, 1967).

### Key words

Constructive anxiety, body manifestations, anxiety experience, reliable and valid.

“Aventurarse causa ansiedad, pero no aventurarse es perderse a uno mismo. Y aventurarse en el más alto sentido es justamente tener conciencia de sí mismo”

KIERKEGAARD

### Introducción

El presente documento propone el diseño y construcción de un inventario para abordar la experiencia de ansiedad y sus manifestaciones corporales desde la perspectiva humanista - existencial. El marco teórico se construye a partir de autores como Rollo May y Enrique Rojas. Se retoma de May la experiencia de ansiedad y las formas de enfrentarla, y de Rojas lo relacionado con los síntomas de la ansiedad. Estas posturas son tomadas como referentes para la construcción de las dos dimensiones que componen el inventario: síntomas de la experiencia de ansiedad y formas de enfrentarla. Los ítems organizados en las dimensiones mencionadas se

validaron a criterio de jueces externos y su comportamiento psicométrico fue analizado tanto en su confiabilidad, en términos de la consistencia interna; como en lo relacionado a la validez a partir del análisis factorial exploratorio, con el fin de indagar la pertinencia de los ítems con respecto al constructo.

El inventario piloto con 109 ítems se aplicó a una muestra de 238 jóvenes con edades entre los 14 y 24 años, residentes de una ciudad del caribe colombiano. La hipótesis de trabajo plantea que un inventario construido desde la postura humanistaexistencial, validado por jueces externos y calibrado psicométricamente, pueda configurarse como una herramienta que facilite y optimice el conocimiento preliminar de las manifestaciones corporales de la experiencia de ansiedad y las formas de enfrentarla, siendo esto de utilidad en diferentes contextos de aplicación, específicamente en el ámbito clínico.

### Desarrollo

El presente estudio tiene por objetivo la construcción de un inventario para explorar la experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista – existencial. Se configura como un instrumento clínico importante dentro del acercamiento preliminar a las manifestaciones corporales de la experiencia de ansiedad y las formas de enfrentarla, ya que el objetivo de la terapia no es liberar al paciente de su ansiedad, sino por el contrario, ayudarlo a liberarse de la ansiedad neurótica para que pueda hacerle frente a la ansiedad de manera positiva (May, 2000). Al ser la ansiedad una característica ontológica (May, 1976), resulta importante una herramienta clínica que nos permita conocer cuáles son las manifestaciones corporales de la ansiedad, y la forma como nuestro consultante la enfrenta. De manera

que con esta información preliminar logremos contextualizarnos de mejor forma en el marco experiencial del consultante, para que las intervenciones que realice el terapeuta puedan ser más eficientes.

El inventario al igual que cualquier otro test o prueba psicológica debe ser interpretado a la luz de la experiencia del consultante. En este punto quisiéramos aclarar que si bien es cierto que la psicología existencial contribuye considerablemente a interpretaciones hermenéuticas y se asocia más a investigaciones basadas en estudios de casos cualitativos, también es cierto que la psicología humanista no va en contra del empleo de métodos estadísticos y de test, sino, que exige que estos estén subordinados y entendidos en función a la particularidad de la experiencia humana (Bugental, 1964). Al respecto May (1967) afirma, que si bien es cierto que en toda intervención se utiliza alguna técnica específica, toda técnica debe entenderse y estar al servicio de las necesidades de la persona y del sentido que ésta pretenda afirmar.

Es pertinente aclarar que la intención del inventario no es diagnosticar o encasillar al consultante en un determinado perfil, ya que esto sería limitar la visión del terapeuta (Yalom, 2002), sino más bien, ayudar al psicólogo a contextualizarse con respecto a las distintas necesidades y características de la experiencia del consultante.

Rojas (2000) afirma que en gran parte de la literatura médica ansiedad y angustia aparecen como términos sinónimos; por esta razón, se considera necesario diferenciar dichos conceptos. La angustia tiene unas manifestaciones somáticas más marcadas, mientras que la ansiedad se desarrolla en un nivel psicológico fundamentalmente. La angustia produce una reacción asténica, de paralización, bloqueo o inhibición. En la ansiedad, aunque también aparecen sensaciones fisiológicas, la experiencia es principalmente psicológica y es considerada como la experiencia básica que siempre acompaña o está implícita en la libertad o en las posibilidades del ser humano. De ahí se deriva, que ésta sea más creativa y provoque una reacción esténica, de sobresalto, de incitación a la huida. A nivel de las manifestacio-

nes corporales, la angustia se caracteriza por un mayor predominio de síntomas físicos a nivel de la zona precordial y gástrica, mientras que en el caso de la ansiedad la manifestación corporal se enfoca más en la zona respiratoria (Rojas, 2000), específicamente en áreas como la garganta, el pecho, el plexo solar y el abdomen (Gendlin, 1999).

Rojas (2000) establece una diferenciación entre los conceptos de miedo y ansiedad. El miedo es considerado como un temor específico, concreto, determinado y objetivo ante algo que de alguna manera viene de fuera de la persona, y que se le aproxima trayéndole inquietud, desasosiego y alarma. La ansiedad por su parte, es definida como una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto e indefinido que carece de un objeto exterior. Otro concepto que merece diferenciarse de la ansiedad es el estrés. El estrés es una conducta que aparece cuando las demandas del entorno superan la capacidad del individuo para afrontarla (Karls, 1978 citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). Este se origina a partir de una sobrecarga de estímulos. Se puede decir que toda vivencia de estrés implica ansiedad, debido que pueden verse amenazados aspectos significativos para la persona, pero no siempre que hay ansiedad la persona está estresada, debido a que bajo estas circunstancias no siempre existe una sobrecarga de estímulos (De Castro, 2012). Desde el abordaje humanista - existencial, la experiencia de ansiedad es definida por May (2000) como “la aprensión desentrelazada por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como persona” p.80. Por esto, la ansiedad debería ser entendida como una experiencia que emerge y se origina precisamente por la posibilidad y capacidad que tienen los seres humanos de valorar, dar significado a sus acciones y tratar de afirmar o preservar todo aquello que consideran importante en sus vidas (May, 1997, citado por De Castro & García 2011 p44). De esta forma, la ansiedad siempre surge ante cualquier evento situación en que nuestros valores, ideales, proyectos e intereses puedan verse en peligro, o bien destruirse, o bien no llegar a ser cumplidos (Kenn, 1970; Fisher, 1998, 2000; citado por de Castro 2011).

Rojas (2000) propone cinco tipos de síntomas diferentes entre los que se encuentran: Síntomas físicos, conductuales, psicológicos, intelectuales y asertivos. En el caso de los síntomas físicos participan estructuras cerebrales (sistema nervioso autónomo y central con cada una de sus partes) donde residen las bases neurofisiológicas de la emoción. Dentro de los síntomas físicos más frecuentes se destacan: Palpitaciones, hipersudoración, sequedad de boca, sensación de falta de aire, pellizco gástrico, temblores (Rojas, De las Heras & Reig, 1989, Citado por Rojas, 2000). Los conductuales por su parte, hacen referencia a todos aquellos síntomas que se pueden observar desde afuera en otra persona, es decir, que no es necesario que la persona cuente lo que le pasa, sino que simplemente se registra al ver su comportamiento, manifestándose de la siguiente manera: Comportamiento de alerta, estar en guardia, hipervigilancia, estado de atención expectante, bloqueo afectivo/ perplejidad/ sorpresa/ no saber qué hacer, dificultad para llevar a cabo tareas simples, inquietud motora (agitación intermitente) (Rojas, 2000).

Los psicológicos apuntan a todos aquellos síntomas que se hacen evidentes a través del lenguaje verbal, mediante el análisis del discurso penetramos en la calidad y matices de la vivencia, entre los síntomas psicológicos se destacan de manera frecuente los siguientes: Inquietud (estar nervioso), desasosiego, agobio, vivencia de amenaza, experiencia de lucha o huida, inseguridad, amplia gama de sentimientos tímicos (miedos diversos), presentimientos de la nada, temor a perder el control, temor a agredir, disminución de la atención, pérdida de energía y sospecha e incertidumbres negativas vagas (Rojas, 2000). Los síntomas intelectuales, permiten evidenciar fallas en la valoración de los hechos por el estado de tensión en que se encuentra el individuo; tales como: expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad personal, pensamientos preocupantes, falsos esquemas en la fabricación de ideas, juicios y razonamientos, tendencia a sentirse afectado negativamente, pensamientos absolutistas, centrarse en detalles pequeños desfavorables y sacarlos fuera del contexto ignorando lo positivo, dificultades para concentrarse, tendencia a la duda (Rojas, 2000). Por último, los síntomas de tipo asertivo se manifiestan en las diferentes conductas que se desarrollan dentro del contexto

de las relaciones interpersonales tales como: no saber que decir ante ciertas personas, no saber iniciar una conversación, dificultad para presentarse a sí mismo, no saber terminar una conversación difícil (Rojas, 2000).

La ansiedad se entiende entonces como la reacción básica de los seres humanos hacia un peligro sobre su existencia o hacia algún valor centrado que él/ella identifiquen con su existencia (May, 1963 citado por De Castro & García 2011). La amenaza a estos valores es el mayor factor desencadenante de ansiedad para el ser humano, bien lo afirma May (2000) “el hombre es el animal que valora, el ser que interpreta su vida y su mundo, sobre la base de símbolos y significados y los identifica con su existencia como persona” p 87. Así, la ansiedad es el estado del ser humano en la lucha en contra de lo que podría destruir su ser (May, 1969), la cual proviene precisamente, de la amenaza a algún valor que el ser sostiene como esencial para su existencia en el mundo (May, 1963). May (2000, 1990) se refiere al hombre como un animal que valora, Nietzsche un siglo atrás lo había llamado el valuator, es entonces la amenaza a los valores centrados lo que da lugar a la experiencia de ansiedad en el ser humano (May, 2000). Nietzsche y Jasper (citados por May, 2000) señalan que la vida física en sí no es totalmente satisfactoria hasta que uno puede elegir conscientemente otro valor que considere más caro que la existencia misma.

La ansiedad es la experiencia de una amenaza que inspira a la vez angustia y pavor, en realidad ésta, es la amenaza más penosa y radical que puede sufrir un ser humano porque es la amenaza de perder la existencia misma (May, 1976). Boss, (1987) se refiere a la ansiedad como algo que involucra una amenaza a la integridad de la existencia humana. Es por esto, que podemos comprender la experiencia de ansiedad como un estado que está siempre presente cuando alguien percibe algo como peligroso para sí mismo, lo que la persona siente que está amenazado no es sólo una parte de ella o un pequeño proyecto de su vida si no la totalidad de este (De Castro & García, 2011).

La ansiedad es entendida entonces desde la psicología existencial, no como una variable patológica, o como

cualquier otro síntoma; sino, como un aspecto experiencial inherente al ser humano. En otras palabras, se entiende como una característica ontológica (May, 1976). La ansiedad hace parte de nuestra condición humana, lo cual se refiere a un estado de constante construcción consciente de sí mismo y de su mundo, y no como un síntoma patológico. No debe confundirse con una postura insensata de que el ser humano debe estar siempre ansioso (en el sentido que el hombre moderno da a la ansiedad: como sinónimo de estrés, o trastornos de ansiedad y ataques de pánico), sino de aceptarla como una característica que hace parte de nuestra condición humana (De Castro & García, 2011).

Dado que la ansiedad es la reacción ante una amenaza a los valores que el individuo identifica con su propia existencia, nadie puede evitarla (May, 2000). Dichos valores siempre están en proceso de cambio y reforma, lo cual hace que el ser humano vivencie la ansiedad una y otra vez. Esa es la ansiedad normal inevitable, la que todo ser humano debe asumir al aventurarse, bien lo afirma Kierkegaard (citado por May, 2000) aventurarse causa ansiedad, pero no aventurarse es perderse a uno mismo. Y aventurarse en el más alto sentido es justamente tener consciencia de sí mismo. La única manera aparente aunque contraproducente de eludir la ansiedad en una época de transformación de los valores es cristalizarlos bajo la forma de un dogma. Y un dogma, ya sea religioso o científico, consiste en una seguridad pasajera comprada al precio de renunciar a la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos y de evolucionar. El dogma desemboca en una ansiedad neurótica (May, 2000). Según May (2000), la experiencia de ansiedad puede ser enfrentada entonces constructiva y/o destructivamente, así, la ansiedad normal o enfrentada de manera constructiva, es una ansiedad proporcional a la amenaza, no implica represión ni otras formas de conflicto intrapsíquico y se puede confrontar positivamente en el nivel consciente (May 2000, 1990). Implica que el ser humano pueda conocer sus necesidades afectivas a partir de las cuales se orientan sus valores personales, decisiones, intenciones y significados. En la ansiedad neurótica o enfrentada de manera destructiva,

por el contrario, existe una reacción desproporcionada a la amenaza, la cual implica represión, otras formas de conflicto intrapsíquico, y es gobernada por diversos tipos de bloqueo de la actividad y de la consciencia. La ansiedad neurótica aparece entonces, cuando una persona ha sido incapaz de hacer frente a la ansiedad normal, en el momento de una verdadera crisis en su crecimiento y de una amenaza a sus valores. La ansiedad neurótica es el resultado final de una ansiedad normal previa que no fue enfrentada (May, 2000, 1990).

Teniendo en cuenta lo anterior expuesto por May, es preciso hacer referencia a lo descrito por Riemann (1997), quien examina la angustia como una muestra de doble faceta: puede, por una parte, actuar como activador y por otra parte, actuar como paralizador. La aceptación y dominio de la angustia supone un paso adelante en cuanto al propio perfeccionamiento y maduración del ser humano. El rehuir, el evitar el enfrentamiento con ella, determina el estancamiento e inhibe la progresión del desarrollo del ser humano, fijándolo en el infantilismo al no lograr rebasar los límites que se le imponen. La dirección que toma la experiencia de ansiedad, dependerá esencial y directamente de la forma como el ser humano la vivencie, valore, enfrente e integre a la totalidad de su experiencia (de Castro, 2011).

Yalom (2002) sostiene que al enfrentar lo que él denomina supuestos básicos de la existencia; muerte, libertad, aislamiento y carencia de un sentido vital, todo ser humano evoca una profunda ansiedad, pues éstos, presuponen preocupaciones esenciales a ciertas propiedades intrínsecas, que ineludiblemente forman parte de la existencia del ser humano en el mundo (Yalom, 1984).

La conciencia de la muerte confronta al ser no sólo con la aniquilación física, sino, que también representa la disolución de su existencia psicológica, remitiéndolo cara a cara con la experiencia del no ser. La consciencia de que se es libre y responsable, presenta al ser la idea de que es el único autor de sí mismo, es decir, lo pone ante el hecho de tener que decidir y asumir que en esa toma de decisiones existe la posibilidad de que las cosas salgan tal y como se espera o por el contrario fracasen, lo cual se convierte en un foco de ansiedad para el ser humano (De Castro, 2011). El aislamiento existencial representa un tipo de aislamiento

El aislamiento existencial representa un tipo de aislamiento que va más allá del hecho de estar alejado de los otros (aislamiento interpersonal) e incluso de una parte del ser (aislamiento intrapersonal), y lo confronta con el hecho ineludible de que está solo. May (2000) afirma que la soledad, la conciencia de la separación, resulta una de las formas de ansiedad consciente más dolorosa. Con respecto a esto, se presenta un problema de fusión-aislamiento en las relaciones interpersonales, puesto que por un lado el ser humano debe aprender a relacionarse con los demás, sin ceder al deseo de escapar del aislamiento, convirtiéndose en una parte de la otra persona; pero también tiene que aprender a relacionarse con otros, sin reducir al otro al papel de instrumento, de defensa, en contra del aislamiento. El ser humano tiene que separarse del otro para llegar al aislamiento, pero es al confrontar la soledad cuando se compromete con otros profunda y significativamente (Yalom, 1984). Por su parte, Fromm, (1996) se refiere al concepto de separabilidad, afirmando que la vivencia de ésta provoca angustia; enfatizando que es la fuente de toda angustia, puesto que estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar los poderes humanos. De ahí que estar separado signifique estar desvalido, ser incapaz de enfrentar el mundo -las cosas y las personas- activamente; significa que el mundo puede invadir al ser humano sin que él pueda reaccionar.

Por último, la conciencia de la necesidad de un significado, es parte esencial de la existencia del ser humano en el mundo. Son precisamente estos símbolos y significados los que configuran el centro existencial del ser humano (De Castro & García 2011); de ahí que vivir sin metas, valores o ideales puede producir considerables trastornos (Yalom, 1984). Es ésta la razón por la cual, se considera a la exploración de dichos valores como parte importante en la psicoterapia, en la cual se debe buscar el conocimiento de aquello que la persona valora realmente; qué considera valioso y qué no, es decir, “averiguar por qué está dispuesta a vivir y a morir” (Martínez, 2011).

Un aspecto innegable relacionado con la ansiedad es la

corporeidad, ahora bien, cuando el ser humano tiene ansiedad es difícil dejar que se forme una sensación sentida, pero si se consigue, se obtiene un beneficio instantáneo ya que la ansiedad se reduce (Gendlin, 1999), de ahí la importancia de la corporeidad o el cuerpo vivido (Romero, 2005). Fisher (2000, 1998, citado por De Castro, 2011) sostiene que la experiencia de ansiedad sólo puede ser modificada, siempre y cuando haya una conciencia del cambio corporal que esta genera. Por tanto, la experiencia de ansiedad se hace evidente por medio de la dimensión corporal del ser (De Castro & Gómez 2011). En este orden de ideas, la ansiedad corporalmente sentida conecta a la persona con la situación en la que se encuentra, evidenciando intenciones y el sentido pretendido por la persona (De Castro & Gómez, 2011).

May (2000), también indica la relevancia de las manifestaciones corporales dentro de la vivencia de ansiedad, al referirse al hecho de que eliminar el síntoma, sin ayudar al paciente a descubrir el conflicto básico que subyace a éste, es despojarlo de su mejor antena y motivación a seguir creciendo.

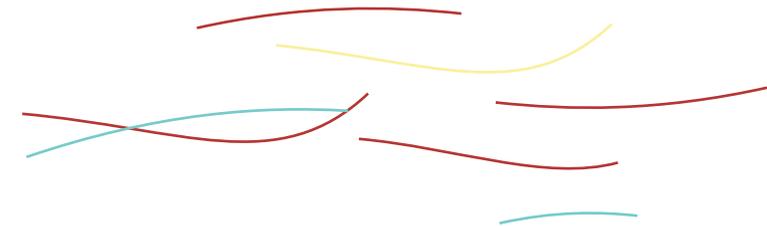
El cuerpo es una puerta de acceso experiencial, por tanto la corporalidad se configura como un vehículo del estar en el mundo (De Castro & Gómez 2011). El cuerpo es entonces un componente esencial de la consciencia (Merleau Ponty, citado por De Castro, García, & Rodríguez 2006). Así, sólo cuando el ser humano tiene la conciencia de estar sintiendo o viendo algo, no tiene sólo la consciencia de un estado puramente psíquico o perceptual, sino, que se establece una conexión directa con las experiencias vividas y experimentadas (Arce, 2001).

La sensación sentida es una sensación corporal, pero no se trata de una mera sensación física semejante a un cosquilleo o de un dolor, sino que es la sensación física de algo con un significado, que hace parte de una complejidad implícita. Es la sensación globalizada de una situación o de un problema o preocupación o quizás de algo que la persona quiere señalar (Gendlin, 1999). La sensación física tiene lugar en la periferia de nuestro cuerpo, la sensación sentida se localiza por lo común en el centro, el abdomen, el pecho o la garganta, no obstante, la sensación física periférica suele ser de bastante utilidad (Gendlin, 1999).



## Conclusiones

El presente inventario de ansiedad está compuesto por dos dimensiones: Síntomas de la experiencia de ansiedad con 87 ítems y formas de enfrentarla con 22 ítems. El inventario luego de la validación de jueces externos y de la exploración de las propiedades psicométricas, muestra ser una medida confiable, es decir, que los ítems están interrelacionados entre sí y juntos están midiendo lo mismo coherentemente. Con respecto a la validez, el análisis factorial evidencia que todos los ítems del inventario se agrupan en un solo factor, confirmando de esta manera el constructo a partir del cual fueron construidos.



Referencias bibliográficas

Arce, J. (2001). M.Merleau-Ponty: El Hombre Como Unidad Ontológica Projectiva. Convivium (14), 144-167.

De Castro, A. García, G. & Rodríguez, I. (2006). La Dimensión Corporal Desde El Enfoque Fenomenológico- Existencial. Psicología Desde el Caribe (17), 122-144.

De Castro, A. & Gómez, A. (2011). Corporalidad En El Contexto De La Psicoterapia. Psicología Desde el Caribe (27), 223-253.

De Castro, A. & García, G. (2011). Psicología Clínica: Fundamentos. Existenciales. Barranquilla, Colombia: Editorial Universidad Del Norte (segunda edición).

De Castro, A. (2012). Archivo de Audio. Tomado el Junio 27 en la Universidad Del Norte, Barranquilla, Colombia.

Boss, M. (1987). Anxiety, guilt and psychotherapeutic liberation. Review of Existential Psychology & Psychiatry, 71-92.

Bugental, J. (1964) Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology. The third force in Psychology: en Journ. of HP. 19-26.

Fromm, E. (1996). El Arte de Amar. Barcelona, España: Editorial Paidos.

Gendlin, E. (1999). El Focusing En Psicoterapia: Manual Del Método Experimental. Barcelona, España: Paidos Ibérica.

May, R. (1963). El hombre en busca de sí mismo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Central.

May, R. (1967). Psychology and the Human Dilemma. Nueva Jersey, USA: D. Van Nostrand Company.

May, R (1969). Psicología Existencial. Buenos Aires, Argentina Editorial: Paidos.

May, R. (1976). Existence: a new dimension in psychiatry and psychology editorial New York, NY BasicBooks.

May, R. (1990). El Dilema Del Hombre. Barcelona, España: Editorial Paidos.

May, R. (2000). El Dilema Del Hombre. Barcelona, España: Editorial Paidos.

Martínez, E. (2011). Las Psicoterapias Existenciales. Bogotá, Colombia: Editorial Manual Moderno.

Riemann, F. (1997). Formas Básicas de la Angustia. Barcelona, España: Editorial: Herder.

Romero, E. (2005) Las Dimensiones de la Vida Humana: Existencia y Experiencia. Sao Paulo: Editorial Norte-Sur.

Sierra, J. Ortega, V. & Zubeidad, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés Tres Conceptos A Diferenciar. Mal-Estar E Subgetividade, 3 (001), 10-59.

Rojas, E. (2000). La Ansiedad. Madrid, España: Ediciones Temas de Hoy.

Yalom, I. (1984). Psicoterapia Existencial. Barcelona, España: Editorial Herder.

Yalom, I. (2002). El Don de la Terapia. Buenos Aires, Argentina: Editorial Emecé.

Anexo A Items de manifestaciones corporales de la vivencia de ansiedad

**VMR Ansiedad**



Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_ Institución: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

A continuación se presentarán una serie de experiencias que se pueden vivenciar en la vida diaria en distintas circunstancias. Lea atentamente cada enunciado y marque con una equis (X) en la casilla de "OCURRENCIA" según corresponda a **NO** si no ha vivenciado el enunciado y **SI** si nota que el enunciado si lo ha vivenciado. **SOLO** en caso de haber elegido la opción **SI** indique el grado de "INTENSIDAD" de la vivencia siendo 1 una intensidad baja y 4 una intensidad alta. Puede emplear valores intermedios.

**ACLARACION:**  
Tenga en cuenta que la presencia de los siguientes síntomas, no se deban a causas médicas, consumo de alimentos y/o uso de medicamentos, o por una condición excepcional.

**CUESTIONARIO**

En situaciones en las que le toca decidir una sola cosa entre dos o más que desea, y frente a la incertidumbre que le genera el no saber si la decisión que tome es la más acertada para su vida. Usted:

	Ocurrencia		Intensidad			
	No	Si	1	2	3	4
Siente opresión en la cabeza.						
Siente vacío en el estómago.						
Experimenta dolor en el cuello.						
Experimenta tensión en el cuello.						
Experimenta rigidez en el cuello.						
Experimenta dolor en la parte media de la espalda.						
Experimenta tensión en la parte media de la espalda.						
Experimenta rigidez en la parte media de la espalda.						
Experimenta dolor en la base del cuello.						
Experimenta tensión en la base del cuello.						
Experimenta rigidez en la base del cuello.						
Siente temor a perder el control.						
Tiende a hablar con torpeza e imprecisión.						
No encuentra la forma cómo llegar a la respuesta que le piden a pesar de tener idea de ello.						
Siente miedo sin saber claramente a que le teme.						
Siente temor de hacerle daño a otra persona impulsivamente.						
Va muchas veces al baño.						
Se siente agotado (cansado).						
Presenta guiños en los ojos.						
Aun sabiendo cómo actuar no lo logra hacer.						
Presenta temblores en las manos.						
Presenta contracciones musculares.						
Experimenta sensación de caerse (vértigo).						
Siente retorciones intestinales.						
Experimenta una constante inseguridad de sí mismo.						
Se queda dormido sin darse cuenta.						
Presenta aumento del apetito.						
Experimenta una constante intranquilidad.						
Presenta temblores en todo el cuerpo.						
Presenta sudoración excesiva.						
Presenta comportamientos de alerta.						
Se queda bloqueado sin saber qué hacer.						
Siente cólicos estomacales.						
Siente dificultad para llevar a cabo tareas simples.						

VMR Ansiedad

**ACLARACION:**

Tenga en cuenta que la presencia de los siguientes síntomas, no se deban a causas médicas, consumo de alimentos y/o uso de medicamentos, o por una condición excepcional.

**Continuación**

En situaciones en las que le toca decidir una sola cosa entre dos o más que desea, y frente a la incertidumbre que le genera el no saber si la decisión que tome es la más acertada para su vida, Usted:

	Ocurrencia		Intensidad			
	No	Si	1	2	3	4
Siente que su atención disminuye (Se queda elevado, distraído, pierde el hilo de la conversación, no logra concentrarse en sus actividades cotidianas).	No	Si	1	2	3	4
Siente dificultad e inestabilidad al caminar.	No	Si	1	2	3	4
Tiene pesadillas.	No	Si	1	2	3	4
Presenta movimientos involuntarios (tics).	No	Si	1	2	3	4
Aun estando en desacuerdo con la opinión de otras personas no sabe cómo plantear respetuosamente su desacuerdo.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente siente que algo malo va a suceder.	No	Si	1	2	3	4
Tiende a darle demasiada importancia a las bromas que hacen sobre usted.	No	Si	1	2	3	4
A veces no sabe que decir ante ciertas personas.	No	Si	1	2	3	4
Experimenta sensación de querer hablar pero da vueltas para hacerlo por no saber cómo empezar.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente presenta nerviosismo.	No	Si	1	2	3	4
Siente que nada de lo que hace tiene sentido (no le provoca hacer nada).	No	Si	1	2	3	4
Siente insatisfecho (a) consigo mismo.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente siente melancolía.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente muestra actitud de sospecha e incertidumbre.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente muestra gestos de duda.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente tiende a manipular algo continuamente.	No	Si	1	2	3	4
Constantemente muestra cambios en su tono de voz.	No	Si	1	2	3	4
Tiende a responder de forma impulsiva.	No	Si	1	2	3	4
Con frecuencia siente ganas de salir corriendo (huir).	No	Si	1	2	3	4
Tiende a interpretar las situaciones en términos radicales o extremos (nunca - siempre).	No	Si	1	2	3	4
Tiende a ver el futuro de forma pesimista.	No	Si	1	2	3	4
Tiende a enfocarse en aspectos negativos, dejando a un lado los aspectos positivos.	No	Si	1	2	3	4
Cuando hacen bromas sobre usted que le disgustan, tiende a molestarse en lugar de expresar firme y respetuosamente su inconformidad.	No	Si	1	2	3	4
Presenta náuseas - vómitos	No	Si	1	2	3	4
Siente que le late a veces rápido el corazón.	No	Si	1	2	3	4
Cualquier detalle o noticia le afecta negativamente.	No	Si	1	2	3	4
Tiende a olvidar lo bueno o positivo y a recordar lo malo o negativo.	No	Si	1	2	3	4
Siente opresión en el pecho.	No	Si	1	2	3	4
Siente resequeza en la boca.	No	Si	1	2	3	4
Siente que se ruboriza o se pone pálido (a).	No	Si	1	2	3	4
Siente dificultad para respirar.	No	Si	1	2	3	4
Experimenta gran dificultad para encontrar la forma de finalizar una conversación.	No	Si	1	2	3	4
Experimenta sueño durante el día.	No	Si	1	2	3	4
Tiende a olvidar aspectos de su vida que le son gratificantes.	No	Si	1	2	3	4
Piensa de forma negativa constantemente.	No	Si	1	2	3	4
Siente tensión en la mandíbula.	No	Si	1	2	3	4
Tiene gases.	No	Si	1	2	3	4

## Anexo B

## Ítems de formas de enfrentar la vivencia de ansiedad



Edad: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_ Institución: \_\_\_\_\_

## INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de enunciados relacionados con diversas formas de enfrentar situaciones en la vida diaria. Lea atentamente cada uno de ellos y responda marcando con una equis "X" la opción correspondiente con la cual Usted se identifica.

## CUESTIONARIO

- |  |  |
|--|--|
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Aunque me cueste aceptar que debo tomarla finalmente soy capaz de decidirme.</p> <p>b) Me cuesta aceptar el hecho de decidir por tanto no lo hago.</p>   | <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) Enfrento la situación porque confío en la ayuda de un ser superior y/o el destino</p> <p>b) Evito la situación y dejo todo en manos de un ser superior y/o el destino</p> |
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Soy consciente de mi responsabilidad, y aunque tengo en cuenta la opinión de los otros, soy yo quien toma la decisión de forma autónoma.</p> <p>b) Aunque soy consciente de mi responsabilidad prefiero que otras personas decidan por mí.</p> | <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) Enfrento la situación mostrándome tranquilo aunque esté realmente asustado.</p> <p>b) Evito enfrentarla pues me siento intranquilo, aun así no lo demuestro</p>           |
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Aunque tomo en cuenta lo socialmente aceptado, finalmente decido lo que realmente quiero.</p> <p>b) Prefiero decidir de acuerdo a lo socialmente aceptado.</p>   | <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) La enfrento con razones suficientes para hacerlo.</p> <p>b) La evito con razones suficientes para hacerlo.</p>  |
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Analizo distintas alternativas para saber cuál es la opción más adecuada hasta lograr decidirme</p> <p>b) Normalmente no tomo la decisión, basándome en razones fuertes.</p>   | <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) La enfrento aunque desee estar en un momento tranquilo del pasado.</p> <p>b) La evito prefiriendo recordar una situación tranquila del pasado.</p>                        |
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Evalúo nuevas opciones aunque haya tomado decisiones similares anteriormente.</p> <p>b) Frecuentemente me remito a decisiones anteriores buscando una guía para decidirme.</p>   | <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) Intento olvidar lo insoportable que me resulta la situación y la enfrento.</p> <p>b) Generalmente un olvido impide que enfrente la situación.</p>                         |
| <p>Quando tengo que tomar una decisión que es importante para mí:</p> <p>a) Aunque con frecuencia intente olvidar que debo tomarla, finalmente me decido.</p> <p>b) Frecuentemente olvido tomarla.</p>   | <p>Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:</p> <p>a) Enfrento la situación ya que finalmente no logra inquietarme.</p> <p>b) Evito enfrentarla aunque la situación no resulta amenazante.</p>                                     |
| <p>Quando estoy ante una situación que pone en peligro algo que es importante para mí, yo:</p> <p>a) Enfrento la situación ya que finalmente no logra inquietarme demasiado.</p> <p>b) Evito enfrentarla aunque considere que la situación no resulta tan amenazante.</p>  | <p>Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:</p> <p>a) Pensaría en buscar compañía o algo que hacer, pero aun así enfrentaría la situación.</p> <p>b) Buscaría compañía o algo en que ocuparme para no enfrentar la situación.</p>  |



Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:  
 a) Aunque me tranquilice enfrente la situación en aparente calma.  
 b) Evado la situación en aparente calma aun cuando me siento intranquilo.

Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:  
 a) Trato de recordar situaciones agradables del pasado, eso me ayuda a enfrentar la situación.  
 b) Recuerdo momentos en compañía de los otros, evitando la situación.

Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:  
 a) Enfrento la situación, ya que pienso que a todos nos hace bien un momento a solas.  
 b) Evito la situación, aunque tengo razones que muestran la importancia de estar un momento a solas.

Ante una situación que implique estar a solas y alejarme de cualquier distractor yo:  
 a) Intento obviar el hecho de que estoy solo, sin embargo puedo permanecer a solas.  
 b) Siento que me es difícil permanecer solo, por lo que trato de obviar la situación.

Lea cada uno de los siguientes enunciados y conteste marcando con una equis "X" la opción que Usted considere adecuada.

Días antes de enfrentar una situación en la que debo tomar una decisión importante para mi vida, suelo tensionarme.  
 a). Si  
 b). No

Días antes de enfrentar una situación en la que debo estar a solas suelo tensionarme.  
 a). Si  
 b). No

Aún días después de haber tomado una decisión importante para mi vida, continúa la tensión.  
 a). Si  
 b). No

Aún días después de haber enfrentado una situación a solas sigo experimentando tensión.  
 a). Si  
 b). No

Días antes de vivir una situación que me resulta estresante tiendo a tensionarme.  
 a). Si  
 b). No

Días antes de enfrentar una situación riesgosa suelo tensionarme.  
 a). Si  
 b). No

Aún días después de haber vivido una situación estresante continúa la tensión.  
 a). Si  
 b). No

Aún días después de haber enfrentado una situación riesgosa mi tensión continúa.  
 a). Si  
 b). No

Observaciones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Curriculum

Johana C. de la Ossa Sierra

Profesora tiempo completo, programa de Psicología de la Facultad de Educación Ciencias Humanas y Sociales, Universidad San Buenaventura Cartagena.

Psicóloga, Especialista en Psicología Clínica, Magister en Psicología, Universidad del Norte, Barranquilla-Colombia. Investigadora líder Semillero de Investigación en psicología humanista (PSIHUM), miembro del grupo de investigación en psicología GIPSI. Universidad de San Buenaventura Cartagena.

Manuel F. Noreña Correa

Profesor tiempo completo, programa de psicología de la facultad de educación ciencias Humanas y Sociales- Universidad San Buenaventura Cartagena, Psicólogo universidad tecnológica de Bolívar, Especialista en Investigación Social Universidad De Cartagena, Estudiante Maestría en Educación Universidad Del Norte - Barranquilla Colombia. Miembro del grupo de investigación en psicología GIPSI. Universidad de San Buenaventura Cartagena.

Alberto M. de Castro Correa

Docente y director de posgrados en Psicología- Universidad Del Norte- Doctor en Psychology, clinical track de la Saybrook University U.S.A; Magister en Psicología de la Universidad de Dallas U.S.A y Psicólogo de la Universidad del Norte. Miembro activo del Grupo de Investigación en Psicología de la Universidad del Norte.

## El valor de las emociones en psicoterapia fenomenológica existencial

José T. Ossa Acharán, orientado por Daniel Sousa (SPPE, ISPA)  
Santiago de Chile, Chile

### Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo hacer una reflexión teórica sobre las emociones en contexto psicoterapéutico. Empezando por una breve comprensión histórica sobre las emociones, para luego seguir con el entendimiento de esta temática en las ciencias naturales y diferentes modelos teóricos de comprensión psicológica. En este punto se observaron grandes semejanzas en la forma de entender cómo funcionan las emociones en los distintos modelos. A partir de allí, se exploró con más detalles la visión fenomenológica existencial de las emociones en contexto psicoterapéutico. Este modelo comprende las emociones como siendo un fenómeno en que nos relacionamos de forma específica con el mundo, influenciando nuestra forma de estar con nosotros mismos y los demás, las decisiones que tomamos y las sensaciones corporales que sentimos en determinado momento. Además, fue explorado el concepto de intencionalidad, entendiéndose como el hecho de que cada emoción posee un significado y la pertinencia de alcanzarlo en contexto psicoterapéutico.

### Palabras clave

emoción, psicoterapia, fenomenología existencial.

### Resumo

Este estudo teve como objetivo fazer uma reflexão teórica sobre as emoções em contexto psicoterapéutico. Começa por uma breve compreensão histórica, para logo passar ao entendimento das emoções nas ciências naturais e diferentes modelos teóricos de compreensão psicológica. Neste ponto foram encontradas grandes semelhanças na forma de entender

como funcionam as emoções nos distintos modelos. A partir daqui, foi trabalhado com maior minúcia a visão fenomenológica existencial das emoções em contexto psicoterapéutico. Este modelo compreende as emoções como sendo um fenómeno em que nos relacionamos de forma específica com o mundo, influenciando a nossa forma de estar com nos próprios e com os outros, as escolhas que tomamos e as sensações corporais que sentimos em determinado momento. Além disso, foi explorada a ideia da intencionalidade, entendendo-se como sendo o facto de que cada emoção possui um significado e a pertinência de perceber-lo em contexto psicoterapéutico.

### Palavras chave

emoção, psicoterapia, fenomenologia existencial.

### Abstract

Emotion in Psychotherapy Context This study aimed to make a theoretical reflection on the emotions in psychotherapeutic context. It starts with a brief historical understanding, and then move to the understanding of emotions in the natural sciences and different theoretical models of psychological understanding. At this point we found strong similarities in the way of how emotions are understood in different models. From here, it was studied with more detail's the existential phenomenological view of emotions in psychotherapeutic context. This model encompasses the emotions as a phenomenon in which we relate specifically to the world, influencing our way of being with ourselves and others, the choices we make and the bodily sensation that we feel at any time. Moreover, it explored the idea of intentionality, understood as being the fact that every emotion has a meaning and the relevance to perceive meaning in this psychotherapy context.

### Key words

emotion, psychotherapy, existential phenomenology.

### Introducción

En los últimos años podemos apreciar un aumento en la cantidad de estudios publicados sobre las emociones, esto en diferentes disciplinas científicas. Este tipo de estudios son principalmente de ciertas áreas de la psicología, tales como psicología cognitiva, siendo su principal autor Greenberg, en la psicología fenomenológica existencial, vemos trabajos de Strasser y Ratcliffe que han producido bastante bibliografía en este tema. En las neurociencias podemos destacar a Damásio que ha explorado el funcionamiento de las emociones en el cerebro y en el cuerpo en general, viene desarrollando su trabajo desde hace algunos años.

Debido a esta diversidad de modelos que estudian la misma temática, han surgido discusiones para definir el origen y el papel de las emociones, la relación entre emoción y expresión, las variables culturales de las emociones, la estructura narrativa de la emoción y como ellas se diferencian de otros tipos de estados mentales, tales como el estado de humor y sentimiento. De esta forma, el objetivo de este estudio será presentar diferentes autores que han trabajado con literatura y publicaciones científicas en la comprensión de las emociones en sus respectivas materias, para poder llegar a una visión global de esta temática.

Por otra parte, en psicoterapia la exploración de las emociones fue inicialmente expuesta por Frank (1963) en su texto sobre la persuasión y cura. Desde entonces, quedó claro para muchos psicoterapeutas y psicólogos dedicados a la teoría que el sistema afectivo es fundamental tanto para la comprensión, como para los cambios de experiencia y comportamiento. De hecho la exploración de las emociones y la reorganización de ellas han aumentado en la reorganización teórica, como siendo fundamental para el cambio terapéutico en varios modelos de psicoterapias (Greenberg, 2003, p.1). Será en el contexto psicoterapéutico, y en base al modelo fenomenológico existencial que, va a ser explorado de forma más exhaustiva la función de las emociones en psicoterapias. Una pregunta central en los trabajos filosóficos y científicos contemporáneos es cómo las emociones se relacionan con las sensaciones corporales. Ratcliffe (2008, p.1) dice que en los días de hoy, se asume que las experiencias de estados corporales son



distintas de experiencias de cosas fuera del cuerpo. En contraste, la mayoría de las emociones son estados intencionales que no tienen al cuerpo como su objeto primario. De esta forma, este estudio buscará explicar los temas hasta ahora presentados, intentando ser lo más claro y conciso posible, para poder levantar dudas y discusiones sobre esta rica y pertinente temática relacionada a las psicoterapias.

### 1. Base histórica del entendimiento de la emoción

Aristóteles fue uno de los primeros en cuestionar el por qué y de dónde vienen las emociones. En la metáfora que es presentada en el master and slave de la teoría aristotélica, él se refiere a que las emociones son primitivas y sin inteligencia, expresiones humanas-bestiales. Prosigue explicando que el conocimiento y la razón deben estar firmemente en el control y que los impulsos peligrosos deben ser suprimidos. Esta noción de emociones peligrosas han tenido una influencia resistente en la civilización occidental (Strasser, 2005, p.23). Durante la edad media, la filosofía cristiana estaba preocupada con la noción de pecado causada por las emociones. David Hume fue uno de los primeros filósofos a confrontar el lugar inferior de las emociones, al decir que la razón está lejos de ser esclava de la pasión, en última instancia, hasta él volvió al modelo aristotélico (Solomon, 1993, p.3). Más tarde, surge el nacimiento de la ciencia afectiva con Charles Darwin (1998) en el siglo XIX, en su obra intitulada *The Expression of Emotions in Man and Animals*, siendo su primera edición publicada en 1872, causando inmediatamente un gran interés en toda la comunidad científica de la época. Apenas en el siglo XX las emociones han sido consideradas como una vivencia holística de la existencia humana. Pero antes, William James, en 1884 describe un entendimiento bastante diferente de lo que era común para su época. Damásio (2010, p.149) dice que James invirtió la secuencia tradicional de acontecimientos en el proceso de la emoción y colocó al cuerpo entre medio del estímulo causal y la experiencia de la emoción. Dejaba

de haber un estado mental llamado emoción que daba origen a los efectos del cuerpo. Ahora existía la percepción de un estímulo que causaba ciertos efectos en el cuerpo. Era una propuesta ambiciosa a la que la investigación moderna se suscribe integralmente.

Para Greenberg (2008, p.49) las emociones son un recurso adaptativo fundamental, porque ellas envuelven un sistema significativo que le informa a las personas sobre un significado de los eventos para su bien-estar, y también organiza a las personas para una rápida acción adaptativa de la situación. Según Fitzpatrick y Stalikas (2008, p.158) existe una falta de curiosidad sobre las emociones positivas en psicoterapia que proviene de la base de valores judaico-cristiana, donde es enfatizada la disciplina, la contención, y una limpia identificación moral con Dios, de sus deseos y salud. Debido a esto, Fitzpatrick y Stalikas (2008, p.158) argumentaron que en relación a este contexto histórico se ve reflejado como está influenciada la experiencia de emociones positivas en las teorías clásicas de psicología humana. Siendo este un tema bastante interesante, en este trabajo no será hecha la diferenciación entre las emociones positivas o negativas, ya que lo que es pretendido es estudiar el propio fenómeno de las emociones, indiferentemente de que ella sea entendida como positiva o negativa.

### 2. Diferentes perspectivas

Consideré importante hacer una rápida revisión sobre el entendimiento de las emociones explicado por diferentes modelos científicos, siendo que algunos son del área de psicología y otros de las ciencias naturales. Será de total pertinencia identificar en donde se diferencian, como también, identificar las semejanzas que puedan existir entre las diferentes explicaciones que las diversas perspectivas encuentran para entender tal fenómeno humano.

Podemos ver, que diferentes investigadores coinciden en que la emoción es compuesta por diferentes dimensiones (Mennin y Farach, 2007, Sloan y Kring, 2007,

Sloan y Kring, 2007, Suveg, Southam-Gerow, Goodman, y Kendall, 2007, Zeman, Klimes-Dougan, Cassano, y Adrian, 2007, citado en Burum y Goldfried, 2007, p.407). Una de las elaboraciones más comprensivas de esta temática es la definición multifacética de las emociones de Salomon (2002, citado en Burum y Goldfried, 2007, p.407), siendo una estructura holística que consiste en expresiones de comportamientos, substratos fisiológicos, experiencias fenomenológicas, procesos cognitivos y contextos sociales.

Según LeDoux's (1996, citado en Greenberg, 2008, p.50), estudios hechos en el área de neurobiología han demostrado que nuestro cerebro tiene la capacidad de registrar el significado emocional de un estímulo antes que este sea totalmente procesado por el sistema perceptivo. LeDoux's sugiere que existen dos tipos de caminos para la producción de emociones. Uno es lo que denominó de *Low road*, que es por ejemplo, cuando la amígdala siente peligro y difunde una señal de emergencia angustiante para la mente y el cuerpo, el otro es el *high road*, que es cuando la misma información es transportada desde el tálamo hasta la neocorteza. LeDoux's notó que la percepción emocional pre-cognitiva, que es procesada por el *low road*, fundamentalmente es adaptativa porque permite que la persona responderá rápidamente a una situación antes que otros tipos de procesamientos complejos, que consumen más tiempo y por consecuencia, retarden el tiempo de reacción.

En el estudio de Berntson, Bacharan, Damásio, Tranel y Cacioppo (2007, p.123) quedó en evidencia que, cuando el sujeto era expuesto a fotos, contexto o estados de percepción con contenido emocional, surgía actividad en de la amígdala, siendo medido por el método funcional de imágenes cerebrales. Los resultados concluyen que la amígdala es accionada durante una emoción, pero no es necesaria para la producción de un estado emocional. De esta forma, los resultados indican que la amígdala es importante para registrar la estimulación o el impacto emocional, especialmente debido a un estímulo adverso (Berntson y otros, 2007, p.129).

Para la perspectiva cognitiva las emociones se han ganado un lugar cada vez más relevante en las psicoterapias contemporáneas y es un tema central en los estudios de la consciencia. Magnativa (2006, p.517) se refiere a que la mayoría de las enfermedades mentales inevitablemente incluyen respuestas emocionales mal adaptadas, que son en parte el resultado de experiencias traumatizantes en una etapa temprana del desarrollo, no siendo totalmente metabolizadas. Las emociones son la fuerza central para mantener padrones antiguos, evitando la ansiedad del cambio, y para aprender padrones nuevos mejores adaptados (Magnativa, 2006, p.520). Por su parte, Barish (2009, p.8) se refiere a que las emociones no son apenas sentimientos, las emociones enfocadas son estados de atención, direccionadas o proyectadas en la imaginación, surgiendo de memorias y preparaciones para la acción. Aunque toda emoción sirve para alguna función adaptativa desarrollada a través de la evolución humana. De esta perspectiva funcionalista, la diferencia entre afecto, cognición y comportamiento, muchas veces acaba siendo arbitraria: el pensamiento influencia los sentimientos, y los sentimientos afectan la reflexión y la acción. Leahy (2007, p.353) en su estudio, describe como las teorías de aprendizaje, modelos de procesamiento emocional, tratamientos expuestos y hasta abordajes basados en la emoción, dependen de la cognición. El integra la emoción y la cognición en una terapia de esquemas emocionales. Leahy (2007, p.356) concluye el estudio refiriendo la importancia de las emociones en el ámbito de la aplicación de terapias del modelo cognitivo. En tanto, dice que la cognición puede tener un papel esencial en la ayuda de la evaluación interpretativa del paciente, que da origen a una emoción intensa. De esta forma, existe un veredicto en las diferentes formas de trabajar con las emociones en este modelo psicoterapéutico, esta es la mejoría del cliente, pero que sellega a este destino a través de diferentes significados. Según Greenberg (2008, p.51) todos los modelos teóricos en psicología, coinciden en que las emociones

producen tendencias para actuar de una determinada forma como respuesta para ciertos acontecimientos, organizando un modo básico de información que es procesada en movimiento, teniendo un papel independiente en el funcionamiento, pudiendo afectar la cognición. De esta forma, Greenberg nos explica que existen las emociones primarias, que se entienden como las emociones más fundamentales, reacciones inmediatas para una situación. Posteriormente surgen las emociones secundarias, que son respuestas emocionales que la persona tiene sobre su propia respuesta emocional sobre el estímulo, en vez de ser una respuesta apenas a la propia situación. Greenberg y Pascuale-Leone (2006, p.612) dicen que para trabajar con las emociones primeramente tienen que ser diferenciadas las experiencias emocionales, que son adaptadas o mal adaptadas, con las emociones que son primarias y secundarias. Las primarias tienen que ser accedidas de forma reflexiva, debido a su contenido adaptativo y por la capacidad de organización de la acción. Por lo contrario, las emociones mal adaptadas necesitan ser alcanzadas de forma a que sean transformadas en un proceso en que sea vivido como una nueva experiencia, así se llega a crear un nuevo significado. Las emociones secundarias necesitan ser sobrepasadas para aproximarse de una emoción primaria.

Para Gross e Rottenberg (2007, p.324) la emoción es un caso especial de afecto, siendo relativamente breve, pero manteniendo la forma referencial del afecto. Estos investigadores quieren decir que, la emoción surge cuando un evento externo o interno señala al individuo que algo importante puede estar por pasar. Para Gross y Rottenberg (2007, p.324) la forma como las psicopatologías alteran las características temporales de las emociones está apenas empezando a ser entendido, ya que sugiere que diferentes disturbios mentales pueden presentar diferentes objetivos de intervención que pueden aparecer a lo largo del desdoblamiento de la línea temporal de una respuesta emocional.

En psicoterapia fenomenológica existencial, Strasser (2005, p.25) escribe que en su experiencia con sus clientes, le han demostrado que las emociones se expresan de dos formas. Existe un momento de expresión que aparece como instantáneo, sorpresivo, pre-reflexivo, como una expresión primaria. Esto debería seguir por una reflexión o concientización de la experiencia. En el momento que los clientes se concientizan de la experiencia emocional, pueden evaluarla, explorarla, y alejarse del sentimiento espontáneo de estar totalmente fuera de control. La primera de estas experiencias emocionales, Strasser la denomina de pre-reflexiva (unreflective) y la última como respuesta reflexiva. Strasser se apega a esta terminología derivando de Jean-Paul Sartre (1972, p.79), quien define las emociones por su estado pre-reflexivo. Sartre escribió que las emociones pre-reflexivas sólo pueden ser emociones como tal, cuando surgen en el momento inmediato de la experiencia. Según Sartre, en secuencia de lo anterior, luego que contemplamos y evaluamos este sentimiento interno, deja de ser una emoción. Pero Sartre no se queda sólo en eso (1972, p.96), explica que las emociones transforman el mundo en un lugar mágico, por ejemplo, cuando apuntan una pistola en dirección de mi cabeza, existe un tipo de hechizo sobre mí que va a perder el control ya que voy a desmayar. Me desmayo en razón de aniquilar la amenaza. Según Sartre, transformo el mundo en un lugar seguro. Para Strasser (2005, p.25) este argumento funciona muy bien para las emociones negativas como el miedo, la rabia, el asco, entre otros, pero cuando vemos las emociones positivas como la alegría, es difícil observar la existencia de un estado pre-reflexivo espontáneo. Por ejemplo, la alegría aparecería para connotar un estado de armoniosa contemplación, un estado de reflexión, y no causaría descontrol corporal ni desmayo. Al observar las diferentes perspectivas podemos apreciar que todas ellas acaban presentando un entendimiento muy similar, donde las diferencias que existen están principalmente en la forma como es denominado el fenómeno. Es interesante observar que

los neurocientíficos hablan de las high y low roads refiriéndose a estados pre-cognitivos y cognitivos de los procesamientos emocionales en el cerebro, o como el modelo de la psicología cognitiva habla sobre emociones primarias y secundarias, y los psicólogos existencialistas denominan las emociones como pre-reflexivas y reflexivas. De esta manera, independientemente del modelo, el estudio de este fenómeno revela dos etapas. Así, la identificación de estas etapas será fundamental en el proceso psicoterapéutico.

### 2.1. Diferencia entre emoción y sentimiento

Me pareció importante abordar las diferencias que existen entre las emociones y los sentimientos, ya que durante la lectura de esta temática encontré que en muchos casos queda poco claro cuando se está hablando de uno o de otro. Para Damásio (2010, p.142) las emociones son programas complejos, en gran medida automatizados, de acciones modeladas por la evolución. Las acciones son complementadas por un programa cognitivo que incluye ciertos conceptos y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es, sobre todo, un mundo de acciones realizadas en nuestro cuerpo, desde las expresiones faciales y posición del cuerpo hasta los cambios viscerales en el medio interno. Ya, los sentimientos de una emoción, son percepciones compuestas por aquello que sucede en el cuerpo y en la mente cuando sentimos una emoción.

Greenberg y Paivio (2003, p.7) se refiere a que el afecto es una respuesta biológica no consciente a la estimulación, que envuelve procesos automáticos, fisiológicos, motivacionales y neuronales, formando parte del sistema de respuestas de comportamiento evolutivamente adaptativo. En cuanto que, tanto las emociones como los sentimientos son productos conscientes de este proceso afectivo no consciente. Sobre los sentimientos, los autores dicen que requieren una concientización de las sensaciones básicas de afectos. Esto envuelve experiencias de sensaciones corporales más complejas que retienen significados. Para las emociones los autores explican que, son experiencias que surgen cuando las tendencias de acción y estados de sentimientos son unidos con situaciones que evocan el self. Las emociones son experiencias que

envuelven la integración de varios niveles de procesamiento. La diferencia general entre emoción y sentimiento es razonablemente clara. En cuanto las emociones son acciones acompañadas por ideas y modos de pensar, los sentimientos emocionales son, sobre todo, percepciones de aquello que nuestro cuerpo hace durante la emoción.

Las emociones funcionan cuando las imágenes procesadas en el cerebro colocan en acción una serie de regiones estimulantes de emociones, como por ejemplo, la amígdala o regiones especiales de la corteza del lóbulo frontal. Un hecho importante, por lo menos en el caso de los seres humanos, es que también vienen a la mente ciertas ideas y estrategias. Los sentimientos de las emociones constituyen el paso siguiente, surgiendo justo por detrás de la emoción, y representando el legítimo, consecuente y final emprendimiento del proceso emocional: la percepción compuesta de todo lo que sucede durante la emoción – acciones, ideas, estilo con el que las ideas fluyen – lenta o rápida, fija en una imagen, o cambiando rápidamente de una imagen a otra (Damásio, 2010, p.144). Queda claro que no es posible separar emoción de sentimiento del todo, ni sería éste el propósito de este estudio, más bien lo contrario. Será en esta estrecha relación entre estos dos fenómenos que va a ser desarrollado esta investigación.

2.2. Importancia de las emociones en contexto psicoterapéutico. Este estudio, pretende explorar las emociones en contexto psicoterapéutico, siendo que sólo tiene sentido realizar esta investigación si observamos la importancia de las emociones en el proceso psicoterapéutico. Así, Strasser (2005, p.24) se refiere a que el papel de las emociones en contexto terapéutico no puede ser desvalorizado, cuenta que toda emoción está conectada con lo que se da, que ilumina nuestro worldview (concepto utilizado ampliamente por la escuela británica de fenomenología existencial, introducido por Spinelli). De esta forma, cada emoción es una manifestación de un aspecto de nuestro worldview. De hecho, se puede decir que las emociones son una de las herramientas más eficientes para que los clientes se redescubran y vuelvan a familiarizarse con algunos aspectos de su worldview y con la ambivalencia que

los hizo venir a la terapia en primero lugar. Greenberg (2003, p.4) escribe que el aspecto crucial del desarrollo de la terapia es promover la integración de las experiencias afectivas y emocionales básicas con la organización existente de sus experiencias. Es fundamentalmente necesario, particularmente en terapia, entender cuales emociones nos indican la forma que estamos conduciendo nuestras vidas. Greenberg y Paivio (2003, p.4) sugieren que solamente a través del acceso a las emociones y al significado emocional, que los problemas emocionales pueden ser resueltos. En terapia, algunos tipos de emociones son vistos como curativos en sí mismos. Las respuestas de las emociones primarias son creativamente organizadoras porque ayudan a establecer nuevas prioridades. De esta forma, cuando ayudamos a nuestros clientes a atender y simbolizar sus experiencias primarias – tristeza, rabia, o alegría – los ayudamos a acceder a importantes necesidades / objetivos/ preocupaciones y a crear nuevos significados. Aunque las emociones nos organizan para la acción y construyen nuevas estructuras adaptativas, ellas también están envueltas en el desmantelamiento de viejas y estáticas estructuras.

Según Burum y Goldfried (2007, p.408) determinar la estructura exacta de las emociones es esencial, no apenas para interpretar medidas contradictorias, pero también para acceder a concientización emocional que, como será discutido, es tan central para muchos tratamientos psicológicos. Segundo Samoilov y Goldfried (200, p.382), durante una sesión terapéutica, la estimulación emocional es vista como esencial para incentivar la reorganización de temas emocionales que están en las entre líneas, como también la asimilación de nueva información, la formación de estructuras de significados implícitos. Así, trabajar con emociones en psicoterapia es análogo al desarrollo de la regulación emocional que ocurre en el proceso de desarrollo normal. Al sustentar una sintonía empática con las emociones de los clientes, como también con sus experiencias, se convierte en una tarea terapéutica crucial para ayudar a las personas a concientizarse sobre algo y regular sus experiencias emocionales.

### 3. Las emociones y la psicoterapia Fenomenológica Existencial

A partir de este punto, el estudio estará direccionado a

explorar de forma más profunda la perspectiva fenomenológica existencial sobre las emociones en contexto psicoterapéutico. Siendo así, para Strasser (2005, p.8) la consciencia humana está siempre direccionada para el mundo que le da significado. Esto quiere decir que, si yo tomo consciencia sobre la rabia que estoy sintiendo, entonces mi atención estará direccionada para alguna cosa o alguien. Esto también quiere decir que le estoy atribuyendo significado a esta cosa o alguien (Husserl, 1975, p.10). Merleau-Ponty propone que la fenomenología es una filosofía, que todo su esfuerzo está en descubrir el contacto naive con el mundo (1962, p.226). Esto es alcanzado por el intento de colocar a un costado nuestros puntos de vista, o por hacer lo que es denominado por epoche, se entiende como siendo la suspensión de nuestros preconceptos y juzgamiento preconcebidos y estar abierto a nuestra experiencia inmediata. Así, la fenomenología busca describir el fenómeno, en vez de analizarlo y explicarlo. Al hacer esto, el investigador está dando un paso al costado, para observar el fenómeno tal como él es. Las terapias de orientación existencial, reivindican que el método fenomenológico de investigación es más efectivo para examinar las relaciones humanas que otros métodos científicos. Entonces, hacer el quiebre fenomenológico se entiende como la suspensión de nuestras experiencias pasadas, que nos perjudican en enfocarnos en la percepción inmediata de nuestras experiencias, Strasser (2005, p.8).

### 3.1. El papel de las emociones en la experiencia y el pensamiento.

Cuando observamos el papel de las emociones llegamos al punto donde las emociones son sensaciones de cambios corporales, que son activadas durante la percepción y contribuyen para la estructura fenomenológica de la percepción (Ratcliffe, 2008, p.225). En este sentido, las emociones no son apreciadas como siendo separadas de la cognición, pero como constituidoras de ella. Teniendo el papel de estructurar el mundo experiencial, que forma la base de fondo para nuestras diferentes decisiones. Así, el punto no está en que debemos ir simplemente con nuestras emociones y

decidir en qué creer o cómo reaccionar a pesar de las evidencias. Los sentimientos relevantes solamente aparecen cuando relacionados con lo que William James llamó de opciones de vida. En otras palabras, los sentimientos arbitran entre aquello que creemos y nuestras acciones, que ya están intelectualmente juzgadas, para aquello a lo que ya estamos predispuestos. Por lo tanto, las emociones no son la única base para las decisiones. Muchas de las sensaciones que regulan nuestras creencias y actividades, no son características comunes en las emociones.

### 3.2. Emoción como abertura al worldview

Según Spinelli (2010, p.143) el worldview expresa la forma en cómo cada uno de nosotros construye todas las hazañas, tanto de nuestras vidas reflexivas, como también nuestra forma de ser a través del cuerpo, o dicho de otra forma, pre-reflexiva. De la misma

manera, el worldview busca entregar y mantener un "anclaje" en el tiempo, lugar y narrativa para que de esta forma se constituya la experiencia continua del ser. Para Strasser (2005, p.10) creamos nuestra construcción del self para existir en un mundo lleno de evidencias y limitaciones. Esto se manifiesta de infinitas formas, con nuestras relaciones interpersonales, nuestras decisiones, aspiraciones y emociones. La suma de todas estas evidencias expresan nuestra construcción del self. Nuestra autoestima depende de nuestra construcción del self, juntos revelan nuestro worldview. Existen algunas evidencias universales, siendo el hecho de estar vivos, de que nacimos y que nuestra existencia es finita, estas condiciones de la existencia por sí solas nos imponen la estructura del ser. Esta estructura espeja las posibilidades y limitaciones que enfrenta el ser humano. De manera a existir en el mundo, enfrentando estas limitaciones, creamos un worldview que se manifiesta, a sí mismo, de múltiples maneras. Así formamos relaciones interpersonales, valores y sus polaridades, creencias o significados y sistemas de comportamientos, sedimentaciones para este sistema de comportamientos, aspiraciones y libertad de decisión. De manera resumida, nuestro

worldview es la expresión de la suma total de las particularidades de manera de ser-con, ser-para y ser-en-el-mundo.

### 3.3. La relación terapéutica

Es solamente a través del desenvolvimiento de una relación bien establecida entre el cliente y la psicoterapia que podrán ser trabajadas, de forma positiva, las emociones en contexto terapéutico. El fortalecimiento de la relación entre el terapeuta y el cliente puede ayudar a facilitar la voluntad de procesar emociones por el cliente. Varias investigaciones han indicado que la alianza terapéutica está relacionada con los resultados positivos en el cliente (Stringer, J., Levitt, H., Berman, J., & Mathews S., 2010, p.496) y es crucial para un procesamiento emocional saludable (Greenberg & Pascuale-Leone, 2006). Una relación de validación y confianza puede reducir la resistencia del cliente con la terapia y con sus propias experiencias y sentimientos, siendo la auto-reflexión fundamental. Para Bondi (2005; citado en Bennett, 2009, p.245) el relacionarse, significa que mis sentimientos no pueden ser simplemente explicados a través de mí, pero a través de mi relación con otros donde el contexto de nuestra interacción también es significativo. Esto quiere decir que hay que entrar en un aspecto fundamental de toda relación terapéutica, la intersubjetividad.

En psicoterapia fenomenológica existencial, Cooper (2003, p.109) explica que los clientes son encorajados a encontrar su unidad en la forma de ser, y también, existe un fuerte énfasis en la construcción de una relación de igual para igual entre cliente y terapeuta. Pero el terapeuta tiene que estar consciente de su abertura al otro, esto es la voluntad de respetar y confirmar la forma de ser de los diferentes puntos de vista del otro, en vez de intentar imponer sus propios presupuestos y preconceptos. Según Teixeira (1996, p.55) la relación terapéutica enraizada al método fenomenológico, es en cuanto a la presencia del otro tal como él se manifiesta delante de nosotros. Así, es necesario establecer contacto (sintonizado), acceder a su estado de consciencia (empatizando) y comprender las estructuras de conexión de sentidos que manifiesta la estructura personal del mundo del cliente. Todavía, el aspecto más central es el de que la relación terapéutica es un encuentro, encuentro

en cuanto tal: una relación existencial cuyo significado esencial es el estar-con. Antes de todo, la relación cliente-terapeuta es un encuentro entre una existencia y otra existencia implicando: la presencia (de estar-por-sí), la reciprocidad (en cuanto cambio o estar-para-el-otro), el cuidado (acogiendo al otro en su esfera vital) y, aún, el lazo emocional entre un Yo y un Tu que crean un Nosotros en reciprocidad activa para que, a través de Ti el otro venga a iluminar y a redescubrirse. Es un encuentro terapéutico en la medida en que sucede una relación de ayuda que tiene una contenedor en el tiempo, convida al otro a venir-a-ser como desee o se permita, finalmente, proporciona medios para que el cambio que es, esencialmente, abertura a nuevas posibilidades en el encuentro con sí mismo, con su proyecto.

De esta manera, podemos relacionar con lo que Spinelli (2006a, p.180) dice sobre el método fenomenológico existencial, este asume una intersubjetividad en la base de toda actividad mental. En otras palabras, es argumentado que todo lo que somos, o podemos ser, conocimiento de todo lo que es reflexionado y definido, es derivado de la relación. Entonces, las emociones van a surgir en el acontecer de esta relación. Todos manifestamos y experimentamos nuestras emociones, pero todos nos diferenciamos en la forma cómo las vivimos y reaccionamos. Spinelli (2006b, p.5) explica que esta exploración no intenta alterar o prevenir la decisión del cliente, o imponer la moral del terapeuta sobre ellos, o para exponerlos puntos de vista actuales desde el otro sobre el mundo del cliente. En vez de eso, este enfoque sobre las dimensiones del mundo focalizado (world-focused dimensions) sirve para implicar sus decisiones, sus nuevas opciones de forma de ser, de tal manera que incluía sus experiencias del mundo y de los otros que existen en él, con toda su confusa complejidad, en vez de permitir la posibilidad de considerar un mundo donde no encajen sus experiencias pasadas.



### 3.4. Emociones reflexivas y pre-reflexivas

En psicoterapia, es importante diferenciar entre las emociones reflexivas y las pre-reflexivas. Cuando los clientes divulgan sus emociones, la mayoría de ellas continúan en una parte profunda de sus mentes. Por ejemplo, con la rabia, la mayoría de las veces no estamos conscientes de ella en sí. Apenas nos sentimos contrariados con algo o alguien, pero en el momento en que apreciamos y evaluamos estas emociones, podemos hablar sobre ellas y explorar como fue la experiencia (Strasser, 2005, p.24). Según Strasser (2005, p.27) los psicoterapeutas se confrontan, de forma bastante regular, con clientes que piden que se les ayude con sus explosiones de rabia, culpa o emociones semejantes a estas. Lo que estos clientes aparentemente piden es que sean eliminadas estas emociones primarias y pre-reflexivas. Pero las emociones pre-reflexivas hacen parte del aspecto concreto de nuestra existencia, pero se puede desarrollar la capacidad no apenas de evaluar, pero también de dejar de pensar en ellas, una vez que estamos conscientes de ellas. En otras palabras, las emociones reflexivas son emociones que podemos controlar. Uno de los objetivos terapéuticos es explorar los dos tipos de emociones. Cuando las emociones pre-reflexivas surgen en nuestra consciencia pueden ser examinadas y discutidas, y los clientes pueden descubrir sus ambivalencias y desafiarlas. Podemos decir que una vez que los clientes se concientizan de sus emociones, ellas pasan a un modo reflexivo: claramente no.

podemos explorar algo de lo que no somos conscientes. El proceso en terapia es, por lo tanto, facilitar que las emociones pre-reflexivas emerjan en emociones reflexivas. Lo que realmente interesa es cómo llevamos a que los clientes, de forma empática, puedan explorar sus emociones que engloban su experiencia y llegar a la concientizarlos de las emociones pre-reflexivas a través de las cuales ellos puedan explorar su worldview. Por su parte, Husserl (2001, p.217) explica, con su teoría de la consciencia interna del tiempo, que las génesis de la cadena retencional (concepto creado por Husserl para explicar la estructura de la consciencia y como nos percibimos en el momento presente, que de forma

muy simplista es la percepción de presente a través de una inmediata retención del pasado proyectándose hacia el futuro también inmediato) son constituidas a lo largo del desarrollo y llevan a la construcción del self experiencial. De esta forma, Husserl (2001, p.38) se refiere a que las génesis pasivas, experiencias que nos pueden influenciar de forma pre-reflexivas en el presente, son constituyentes primordiales y previas, siendo que en el individuo estas regulaciones fundamentales se muestran en su percepción de presente, entonces pasan para una percepción retencional persistente, desapareciendo en una forma fundamental del pasado, conectándose con retenciones previas, propensiones motivadoras o intenciones direccionadas para el futuro. Si lo miramos de un punto de vistas comparativo con las emociones, vemos que estas expresan sedimentaciones del pasado que pueden ser accedidas de forma reflexiva en contexto psicoterapéutico, esto siempre y cuando se consiga reflexionar sobre una emoción pre-reflexiva.

Strasser (2005, p.28) escribe que las emociones están siempre presentes en todas las actividades o manifestaciones en psicoterapia. Existen muchos clientes que tienen dificultad en estar en contacto con sus emociones, pero las emociones están continuamente embutidas en la consciencia humana. Desde el punto de vista teórico, para Sartre (1972, p.101) el hecho de que las emociones estén siempre presentes en nuestra consciencia, es la revelación de nuestra propia consciencia, siendo así, emoción es precisamente consciencia. La mayoría de los psicólogos y científicos teóricos llegan a conclusiones semejantes. Por ejemplo, Carroll Izard (1991, p.80) que es un científico de biología evolutiva, llegó a la conclusión desde un punto de vista teórico diferente. Su tesis es que las emociones están constantemente con nosotros, siendo que ellas juegan un papel muy significativo en como interpretamos el mundo que nos rodea.

### 3.5. Las emociones invariablemente poseen significado

Podemos entender que las emociones están siempre direccionadas para algo o alguien. Según Strasser (2005, p.30) cuando el cliente expresa una emoción, la emoción

está siempre direccionada para alguna cosa. El presupuesto principal de Sartre (1972) es que las emociones están siempre presentes en nuestra consciencia y que ellas siempre tienen algún significado. Sartre agarra la última noción de Husserl, quien avanzó con el concepto de intencionalidad, refiriendo que nuestra consciencia es siempre intencional en relación a alguna cosa. A partir de esto, Sartre desarrolla la doctrina en que las emociones, como todo acto mental, está direccionada para alguna cosa, un objeto. La palabra intencionalidad es original del latín *intendere*, que significa directamente en frente. Husserl (1997, p.217) dice que la consciencia es siempre consciencia de alguna cosa. Siendo la emoción un acto de la consciencia, está direccionada para alguna cosa. Solo surge porque existe algo que es su objetivo y/o origen, porejemplo, cuando estoy preocupado, estoy preocupado por algo o alguien, o cuando estoy enojado, es porque alguien o alguna situación me dejaron en este estado. Es siempre una reacción hacia fuera de uno mismo, hacia el mundo en el que nos situamos. No podemos separar las emociones de sentimientos corporales que ellas acarrear, para Ratcliffe (2008, p.36) los sentimientos corporales no son ni estados aislados de intencionalidad, ni estados que pueden tener solamente al cuerpo o una parte de él como objeto. En vez de eso, los sentimientos hacen parte de la estructura de la intencionalidad. Un sentimiento necesita ser, primero y principalmente, una experiencia de alguna parte del cuerpo. El sentimiento puede ser la forma como algo diferente del cuerpo es experimentado, en vez de ser él mismo el objeto de experiencia. Las cosas son experimentadas a través de sentimientos corporales y el propio cuerpo puede o no ser el objeto más saliente del sentimiento. Aun cuando no es el objeto de la experiencia, continúa sintiéndose de forma que es fenomenológicamente accesible. Ratcliffe (2008, p.37) explica que los sentimientos no son experiencias solamente del cuerpo o solamente de la relación con el mundo. En vez de eso, los dos

aspectos de la experiencia son fenomenológicamente indivisibles. Los sentimientos parecen ser formas de experimentar el self, el mundo y también la relación self-mundo, siendo que los tres aspectos son inseparables. Son orientaciones existenciales, pensamiento y actividad. De esta forma se puede ampliar la categoría de emoción abarcando estos sentimientos. La terminología sentimiento se caracteriza por entender las diversas formas de estar en el mundo, también es utilizada para describir como es estar en una determinada situación. Ratcliffe (2008, p.38) sugiere que ciertas formas de usar la denominación de sentimiento realza categorías característicamente fenomenológicas, en virtud de dos características compartidas. En primer lugar, los sentimientos no son direccionados para un objeto o situación específica, más bien, son orientaciones a través de las cuales las experiencias son estructuradas como un todo. Así, los sentimientos son sensaciones corporales, pero también son constituidores de la estructura básica del ser-ahí, teniendo un sustentar sobre las cosas, funcionando como una base de fondo o contexto con presuposiciones para todas las actividades intelectuales y prácticas. De esta manera, Ratcliffe se refiere a estos sentimientos como siendo los sentimientos existenciales. Heidegger (1984, p.151) escribe que aquello que designamos como ontológicamente con la terminología de encontrarse es ópticamente lo más conocido y cotidiano: el estado de espíritu. Antes de cualquier psicología de los sentimientos, se trata de observar este fenómeno como una base existencial que perfila su estructura. El hecho de que los sentimientos se puedan cambiar y mezclar apenas nos dice que el ser-ahí es en cada caso siempre un estado de espíritu.

### Conclusión

No existimos ni estamos sin emociones, es a través y con ellas que nos relacionamos con el mundo. Estar en plena consciencia sobre el significado de lo que estamos sintiendo, en determinado momento, es fundamental, no apenas en contexto psicoterapéutico, pero también

para ser capaz de apropiarse de las decisiones que vamos teniendo en nuestras vidas. Así, el papel de las emociones nos entrega y divulga muchos aspectos sobre el sistema de valores y comportamiento de un individuo. Como fue mencionado anteriormente, nos exponemos a través de las emociones y sentimientos. Warnock (1962, p.25) comenta sobre lo que Heidegger escribió “para las emociones... podemos redescubrir el todo de la realidad humana, las emociones son la realidad humana asumiéndose y agarrando una direccionalidad emocional con el mundo”. En este sentido, Warnock, Sartre y principalmente Husserl proponen que a través de la intencionalidad de los actos mentales, siendo la emoción uno de estos actos, estamos constantemente revelándonos. A través de Husserl y la teoría de la consciencia interna del tiempo, podemos relacionar experiencias emocionalmente vividas en el pasado que crearon sedimentaciones en la cadena retencional y que influyen al individuo en su presente de manera pre-reflexiva. Pero es el contexto psicoterapéutico, el lugar privilegiado para entrar en contacto con la parte más íntima del ser, donde podemos acceder a estas emociones pre-reflexivas y hacerlas reflexivas para poder trabajarlas y desamarrar los nudos que están en estas experiencias emocionales. Al mismo tiempo, las sensaciones corporales moldean la manera como las cosas nos aparecen y, por consecuencia, estructuran nuestra racionalidad y forma de estar-en-el-mundo. Así, los sentimientos regulan la forma de tomar decisiones, conformando el mundo experiencial donde las decisiones son hechas y solamente entonces, en donde predomina la incertidumbre, nos predisponemos para determinada opción de vida. Para Heidegger (2001), el sentido que se desvela a través del hombre, nunca se da a partir de algo a priori trascendental, el sólo es en la medida en que se desvela en su horizonte histórico. Esto porque lo que caracteriza el modelo de ser del hombre, la existencia, es justamente el factor de que su sentido está siempre en juego. Strasser (2005, p.20) dice que el propósito de la psicoterapia es crear las condiciones y el ambiente donde los clientes puedan explorar y revelar su worldview. Los clientes

serán capaces de ver sus propias discrepancias y contradicciones. Estos descubrimientos no son, generalmente, revelaciones estruendosas, son simplemente revelaciones sobre algo que ellos ya sabían. Este reconocimiento puede producir insights que, por su vez, producen aún más insights, entonces el hecho conocido se convierte en reconocido y reflexionado. La concientización de nuestro worldview proporciona un soporte para ser empático con los clientes, y para ser psicoterapeuta en vez de estar haciendo terapia. Como implicación para la práctica en el ámbito de la psicoterapia fenomenológica existencial, podríamos sugerirle a los psicoterapeutas de este modelo que, este fenómeno que surge como emoción de un cliente en el momento presente durante una sesión, trae enorme riqueza sobre el entendimiento del worldview de la persona. Nuestro trabajo, como psicoterapeuta, podrá ser el de posibilitar la exploración descriptiva, de las sensaciones corporales y de las vivencias que aparecen ligadas a la emoción (para dar un ejemplo), para así posibilitar un espacio de respeto y comprensión, y acompañar a la persona en su reflexión, en las sensaciones físicas y en las vivencias de lo que esté conectado con esta emoción. De esta manera, la exploración es hecha en el momento presente de la sesión, y los fenómenos ligados a esta emoción también son experimentados en el momento presente. Pero el hecho de que sea la propia persona la que está reflexionando sobre estos fenómenos, siendo genuinamente aceptado y acompañado en este camino, puede que sea lo suficiente para que exista un click donde las experiencias del pasado pasen a tener un nuevo sentido, iluminando una serie de posibilidades que lleven a que la persona tome nuevas decisiones en dirección a un nuevo futuro (o un futuro de aceptación de sí mismo), donde estas decisiones serán incorporadas como siendo propias de la persona, desarrollando su autonomía y libertad existencial.

## Referencias Bibliográficas

Barish, K. (2009). Emotion: An integrative framework for child psychotherapy. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 25, 12, 8-8p.

Berntson, G., Bacharan, A., Damasio H., Tranel, D., & Cacioppo, J. (2007). Amygdala contribution to selective dimensions of emotion. *Oxford University Press*, 2, 2, 123-129p.

Bennett, K. (2009). Challenging emotions. *Royal Geographical Society*, 41, 3, 244-251p.

Burum, B. & Goldfried, M. (2007). The Centrality of Emotion to Psychological Change. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 4, 407-413p.

Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. London, U.K.: SAGE Publications.

Damásio, A. (2010). *O livro da consciência - A construção do Cérebro Consciente*. Unidade Industrial da Maia: Bloco Gáfico.

Darwin, C.R. (1998). *The expression of the emotions in man and animal* (3er ed.). New York N.Y.: Oxford University Press.

Fitzpatrick, M. & Stalikas, A. (2008). Positive Emotions in Psychotherapy Theory, Research, and Practice: New Kid on the Block? *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 2, 155-166p.

Frank, J. D. (1963). *Persuasion and Healing: A comparative study of psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Greenberg, L. (2008). Emotion and Cognition in Psychotherapy: The Transforming Power of Affect. *Canadian Psychology*, 49, 1, 49-59p.

Greenberg, L. & Paivio, S. (2003). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York, N.Y.: The Guilford Press.

Greenberg, L. & Pascuale-Leone, A. (2006). Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62, 5, 611-630p.

Gross, J. & Rottenberg, J. (2007). Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers. *American Psychological Association*, 14, 4, 323-328p.

Heidegger, M. (1984). *El Ser y El Tiempo*. México. D.F.: Fondo de Cultura Económica.

Heidegger, M. (2001). *Seminários de Zollikon*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Husserl, E. (1975). 'Introduction to the Logical Investigation' In (Ed.) Fink, E. A. *Draft Of a Preface to the Logical Investigations* (1913). The Hague: Nijhoff.

Husserl, E. (1997). "The Amsterdam Lectures on Phenomenological Psychology" in *Psychological and Transcendental Phenomenology and the Confrontation with Heidegger*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Husserl, E. (2001). *Analyses concerning passive and active synthesis: Lectures on Transcendental Logic*. Boston: Kluwer Academic Publishers.

Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York, London: Plenum Press.

Leahy, R. L. (2007). Emotions and Psychotherapy. *Clinical Psychological Science Practice*, 14, 4, 353-357p.

Magnavita, J.J. (2006). Emotions in Short-Term Psychotherapy: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62, 5, 517-522p.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge & Kegan Paul.

Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being. Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. New York N.Y.: Oxford University Press.

Samoilov, A. & Goldfried, M. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *American Psychological Association*, 7, 373-385p.

Sartre, J.P. (1972). *Esboço de uma teoria das emoções*. Lisboa: Editorial Presença.

Sloan, D. & Kring, A. (2007). Measuring change in emotion during psychotherapy: conceptual and methodological issues. *American Psychological Association*, 14, 307-322p.

Solomon, R.C. (1993). 'The Philosophy of Emotions' in (Eds) Lewis, M. Haviland, J.M. *Handbook of Emotions*. London: The Guildford Press.

Spinelli, E. (2006a). *Demystifying Therapy*. U.K.: PCCS BOOKS.

Spinelli, E. (2006b). The Value of Relatedness in Existential Psychotherapy and Phenomenological Enquiry. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 6, 1-8p.

Spinelli, E. (2010). *Practicing Existential Psychotherapy: The Relational World*. London: Sage.

Stringer, J., Levitt, H., Berman, J., & Mathews S. (2010). A study of silent disengagement and distressing emotion in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 20, 5, 495-510p.

Strasser, F. (2005). *Emotions experiences in existential psychotherapy and life*. London, U.K.: Gerald Duckworth & Co. Ltd.

Teixeira, J. (1996). *A relação terapêutica em psicoterapias existenciais. II encontro de Antropologia Fenomenológica e Existencial*. Hospital do Conde de Ferreira, Porto, 51-58p.

Warnock, M. (1962). Preface in Sartre, J.P. *Sketch for a Theory of Emotions*. London: Routledge.

## Curriculum

Psicólogo por el Instituto Universitário – ISPA, con maestría en psicología clínica por el Instituto Universitário – ISPA de Lisboa; asociado a la Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial – SPPE de Lisboa, donde realizó dos años de la formación en psicoterapia fenomenológica existencial; en el presente está cursando el segundo año de formación en el curso de especialización en psicología fenomenológica existencial del Instituto de Psicologia Fenomenológica Existencial do Rio de Janeiro – IFEN. Este estudio proviene de la tesis de maestría defendida en octubre de 2012, en el Instituto Universitario – ISPA, Lisboa, Portugal.

## Psicoterapia existencial latinoamericana en la actualidad

Edgar A. Correia

Karla Correia

Mick Cooper

Lucia Berdondini

University of Strathclyde, University of Lisbon

### Resumen

La psicoterapia existencial latinoamericana es poco reseñada en la literatura europea y norteamericana de la especialidad y no se conocen estudios acerca de sus principales características. No obstante, datos recientes nos muestran su gran vitalidad frente a sus congéneres de otros continentes. Este artículo desarrolla un esbozo general de las principales características de la psicoterapia existencial latinoamericana, a través de los resultados de dos estudios: una investigación sistemática on-line de las instituciones de psicoterapia existencial latinoamericanas y una encuesta on-line dirigida a los terapeutas existenciales. Fueron registradas 38 instituciones de 12 países latinoamericanos y 293 terapeutas existenciales de ocho de estos países respondieron al cuestionario. Los datos confirman la vitalidad e importancia de la psicoterapia existencial latinoamericana ante el panorama mundial y nos dan un primer esbozo de sus principales características, particularmente, cuales son los autores y textos que más influyen y cuales las prácticas más características de la psicoterapia existencial en este continente.

### Palabras-chave

Psicoterapia existencial; logoterapia; existencialismo; América Latina

### Resumo

A psicoterapia existencial latino-americana é muito pouco referida na literatura europeia e norte-americana da especialidade e não se conhecem estudos acerca das

suas principais características. No entanto, dados recentes demonstram a sua vitalidade face às congéneres de outros continentes. Este artigo desenvolve um esboço geral das principais características da psicoterapia existencial latino-americana, através dos resultados de dois estudos: uma pesquisa sistemática “on-line” das instituições de psicoterapia existencial latino-americanas e um questionário on-line dirigido aos terapeutas existenciales. Foram encontradas 38 instituições em 12 países latino-americanos e 293 terapeutas existenciales de oito países deste continente responderam ao questionário. Os dados confirmam a vitalidade e importância da psicoterapia existencial latino-americana no panorama mundial e dão-nos um primeiro esboço das principais características, em particular, quais os autores e textos mais influentes e quais as práticas mais características da psicoterapia existencial deste continente.

### Palabras clave

Psicoterapia existencial; logoterapia; existencialismo; América-Latina.

### Abstract

Latin American existential psychotherapy is barely referred to in European and North American existential literature and there are no studies we are aware of concerning its main features, although recent data shows its vitality compared to other continents' counterparts. This article presents a general outline of the main characteristics of Latin American existential psychotherapy, through the results of two different studies: a systematic on-line search of Latin America's existential psychotherapy institutions and an on-line questionnaire survey of existential psychotherapists. A total of 38 existential therapy institutions were found in 12 Latin American countries and 293 existential practitioners from eight countries responded to the questionnaire. Data confirms the vitality and importance of the Latin America's existential psychotherapy on the worldwide panorama and gives us a first outline of its main features, in particular, the authors and texts that have

most influenced Latin American existential psychotherapy's practice and those practices considered the most characteristic in this region of the world.

### Key words

Existential therapy; logotherapy; existentialism; Latin America.

### Psicoterapia Existencial Latinoamericana en la Actualidad

La psicoterapia existencial se remonta a la fenomenología antropológica de von Weizsäcker, Minkowski, von Gebattel y Binswanger (Besora, 1994; Cooper, 2012; Spiegelberg, 1972; Straus, 1959), pudiendo ser considerada uno de los más antiguos y mejor establecidos modelos psicoterapéuticos (Cooper, 2012). En los últimos años, han sido frecuentes las afirmaciones de su crecimiento (Barnett & Madison, 2012; Cooper, 2012; Deurzen, 2012; Deurzen & Arnold-Baker, 2005; Deurzen & Young, 2009; Groth, 1999, 2000; Schneider, 2008) y, efectivamente, un estudio reciente confirma su práctica en por lo menos 48 países de los seis continentes habitados (Correia, Cooper, & Berdondini, 2014b).

Pero cuando se lee sobre el panorama actual de la psicoterapia existencial, es de Europa y de los Estados Unidos a los que se refieren (véase, por ejemplo, Barnett & Madison, 2012; Cooper, 2003, 2012; Groth, 2000). Se hacen pocas o ninguna referencia a América Latina y a sus autores en la literatura europea y anglosajona (Correia, Correia, Cooper, & Berdondini, 2014) y no se encuentran trabajos sobre las principales características de la psicoterapia existencial en este continente. Todavía, en un estudio reciente (Correia, Cooper, & Berdondini, 2014b), fue demostrada la vitalidad de la práctica existencial en Latinoamérica, colocando esta región entre las más dinámicas en el panorama mundial contemporáneo.

En el presente artículo, nos proponemos profundizar los datos relativos a la psicoterapia existencial en América Latina, con el objetivo de contribuir para dibujar un primer esquema de la situación actual de la psicoterapia

existencial en toda esta región. Estos datos podrán ayudar a aclarar las características demográficas, las influencias y las características de la práctica, así como la representatividad de la psicoterapia existencial latinoamericana en relación con sus homólogos europeos y norteamericanos.

Los datos que aquí se presentan provienen de dos estudios, cuyo objetivo fue el de contribuir a la comprensión del estado actual de la psicoterapia existencial en el mundo, en particular de sus prácticas psicoterapéuticas, a partir de las respuestas de quiénes se consideran clínicos en esta área. Paralelamente, se decidió investigar acerca de las influencias (autores y textos) en esas prácticas, con la esperanza de que el estudio y exploración de la influencia enriquezcan nuestro conocimiento acerca de la naturaleza de las prácticas explicitadas. El primer estudio consistió en una búsqueda sistemática on-line de las instituciones de psicoterapia existencial por todo el mundo. A partir del inventario resultante de este primer estudio, se ha desarrollado un cuestionario on-line con el objetivo de identificar algunas características de los psicólogos clínicos y psicoterapeutas existenciales en todo el globo, en especial sus prácticas y respectivas influencias. En el presente artículo, profundizaremos únicamente los datos relativos a Latinoamérica.

### Estudio 1: Búsqueda Sistemática de Instituciones de Psicoterapia Existencial On-line. Metodología

#### Procedimientos

Del 15 de enero al 2 de marzo de 2012, el primer autor llevó a cabo una búsqueda sistemática on-line de las instituciones de psicoterapia existencial, usando el motor de búsqueda “Google Search”. En este rastreo, fueron usados las siguientes palabras clave en inglés, portugués y castellano: “psicoterapia existencial”, “terapia existencial”, “psicología existencial”, “daseinsanalyse”, “análisis existencial” y “logoterapia”. Siempre que el website de una institución fue identificado, los enlaces sugeridos fueron examinados para verificar otras posibles instituciones.

#### Crterios de inclusión y exclusión

Por instituciones de psicoterapia existencial, nos referimos tanto a las sociedades como a los centros de formación en psicología clínica, asesoramiento o psicoterapia existencial. Por sociedades de psicoterapia existencial agrupamos todas las organizaciones que tienen como misión la difusión, promoción, estudio, desarrollo y/o la enseñanza de la terapia existencial (la psicología clínica, el asesoramiento o la psicoterapia): estas organizaciones podrían presentarse como sociedades, asociaciones, centros o institutos. Por centros de formación en psicoterapia existencial, consideramos todas las organizaciones que imparten un curso completo en psicología clínica existencial, asesoramiento existencial o psicoterapia existencial y que se presentaban explícitamente como tal. Todos los centros de formación que ofrecían cursos de corta duración, talleres, o módulos de psicoterapia existencial, o cuyos cursos no se presentaban explícitamente como siendo de este paradigma, fueron excluidos del presente estudio.

Se incluyeron en este estudio únicamente las instituciones identificadas como pertenecientes a una de las cuatro líneas de psicoterapia existencial: *daseinsanalyse*, psicoterapia existencial-humanista, psicoterapia existencial-fenomenológica y logoterapia. Las instituciones identificadas como gestalt terapia, psicoterapia centrada en el cliente, focusing y todas las formas de terapia existenciales integrativas (por ejemplo, cognitivo-existencial, existencial-psicoanalítico, etc.), fueron excluidas de este estudio. El fundamento de este criterio de inclusión/exclusión se basa en una extensa revisión de la literatura sobre las líneas de psicoterapia existencial (véase Correia, Cooper, Berdoncini, y Correia (2014a) ), que llega a la conclusión de que estas son las cuatro líneas psicoterapéuticas más comúnmente y consensualmente consideradas parte de lo que se denomina por psicoterapia existencial.

#### Análisis de datos.

El resultado de la búsqueda fue registrado en una base de datos en el programa SPSS. Se incluyó el nombre de las instituciones, línea de psicoterapia existencial, país,

continente y confirmación de los datos por la institución.

La clasificación por continente se hizo de acuerdo a seis zonas geográficas: África, Asia, Australia, Europa, América del Norte (Canadá y Estados Unidos) y América Latina (México, Caribe, América Central y América del Sur). La identificación de las líneas de psicoterapia fue realizada, en primer lugar, a través del nombre de la institución (por ejemplo, Associação Brasileira de Daseinsanalyse). Cuando esta identificación no estaba clara, era enviado un correo electrónico a la institución para confirmar su línea. En los casos en que no recibimos dicha confirmación, se leyó la página web de la institución para identificar su línea. Las instituciones que cubrían diversas líneas de psicoterapia existencial fueron registradas como “Multilíneas”. Por último, un correo electrónico fue enviado a todas las instituciones pidiendo la confirmación de los datos identificados.

## Resultados

### Análisis Geográfico

Fueron encontradas 128 instituciones de psicoterapia existencial (la lista íntegra de las instituciones, con sus contactos, se encuentra en <http://www.sppe.pt/psicoterapia/existencial-psychotherapy-societies-training-institutes-list/>), en 42 países de los seis continentes habitados (véase Correia, Cooper, et al. (2014b) ). América Latina, con 38 establecimientos (29,7% de las instituciones encontradas en todo el mundo), fue el segundo continente donde encontramos un mayor número de instituciones de psicoterapia existencial, superado sólo por Europa, con 67 (52,3%). Las 38 instituciones latinoamericanas estaban situadas en 12 países, ocho de los cuales se encuentran en Sudamérica, de donde provenían el 73,7% de todas las instituciones encontradas en América Latina (véase Tabla 1). Argentina y Brasil, ambas con nueve (23,7%) instituciones de terapia existencial, fueron los dos países con mayor representación institucional (véase Tabla 1), seguidos de México, con seis (15,8%). En los restantes países no fueron encontradas más que dos instituciones.

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de instituciones de terapia existencial en los países latinoamericanos

Continentes Países	Líneas					Total n (%)
	Daseins n (%)	Ex-hum n (%)	Ex-fen n (%)	Logo n (%)	Múltiple n (%)	
<b>A. Cent. y Méx.</b>	<b>0 (0)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>1 (2,6)</b>	<b>7 (18,4)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>8 (21)</b>
Guatemala	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (5,3)	0 (0)	2 (5,3)
México	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	5 (13,2)	0 (0)	6 (15,8)
<b>Caribe</b>	<b>0 (0)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>2 (5,3)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>2 (5,3)</b>
Puerto Rico	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	0 (0)	1 (2,6)
Rep. Domin.	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	0 (0)	1 (2,6)
<b>América del Sur</b>	<b>1 (2,6)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>6 (15,8)</b>	<b>20 (52,6)</b>	<b>1 (2,6)</b>	<b>28 (73,7)</b>
Argentina	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	7 (18,4)	1 (2,6)	9 (23,7)
Brasil	1 (2,6)	0 (0)	5 (13,2)	3 (7,9)	0 (0)	9 (23,7)
Chile	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (5,3)	0 (0)	2 (5,3)
Colombia	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (5,3)	0 (0)	2 (5,3)
Ecuador	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	0 (0)	1 (2,6)
Perú	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (5,3)	0 (0)	2 (5,3)
Uruguay	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (5,3)	0 (0)	2 (5,3)
Venezuela	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2,6)	0 (0)	1 (2,6)
<b>Total</b>	<b>1 (2,6)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>7 (18,4)</b>	<b>29 (76,3)</b>	<b>1 (2,6)</b>	<b>38</b>

Nota. Daseins = Daseinsanalyse; Ex-hum = Existencial-humanista; Ex-fen = Existencial-fenomenológica; Logo = Logoterapia; A. Cent. y Méx. = América Central y México

## Análisis por Línea de Psicoterapia Existencial

La Logoterapia fue la línea de psicoterapia existencial con mayor representación institucional en América Latina. De las instituciones encontradas, el 76,3% fueron de esta línea y, en los 12 países donde se encontraron instituciones de psicoterapia existencial, tenían al menos una institución de logoterapia (véase Tabla 1). La psicoterapia existencial--fenomenológica es la segunda rama mejor representada, con siete instituciones (18,4%), cinco de las cuales están establecidas en Brasil, el único país donde la representación institucional de la psicoterapia existencial-fenomenológica fue mayor que la de la logoterapia. También ha sido en Brasil donde encontramos la única institución de daseinanalyse en toda América Latina. No fue encontrada ninguna institución de línea existencial-humanista, pero se encontró una asociación que pretende cubrir las diversas corrientes existenciales en América Latina - Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial (ALPE) -, que tiene su presidencia en Argentina y que por este motivo se asoció, en este estudio, a este país.

## Estudio 2: Cuestionario on-line Internacional

### Metodología

#### Diseño e instrumentos

Fue desarrollado un cuestionario on-line usando como recurso la plataforma SurveyMonkey. Toda la construcción, estructura, diseño, divulgación, modelo de preguntas y respuestas fue desarrollado en base a las investigaciones de Dillman y colaboradores sobre el desarrollo y aplicación de cuestionarios (Dillman, 1991, 2006; Dillman, Smyth, & Christian, 2009; Millar & Dillman, 2011; Schaefer & Dillman, 1998; Smyth, Dillman, Christian, & McBride, 2009; Smyth, Dillman, Christian, & Stern, 2006).

#### Muestreo

Fueron invitados a participar en este estudio todos los psicólogos clínicos, psicoterapeutas o terapeutas en formación, que definiesen su práctica como “existencial” o que considerasen su trabajo psicoterapéutico

basado principalmente en supuestos y prácticas existenciales. Todos los participantes que no se ajustaban a esta definición fueron excluidos de la muestra. El muestreo se llevó a cabo de dos maneras: a) Por vía directa/particular – a través de los correos electrónicos obtenidos en una extensa búsqueda on-line de terapeutas existenciales; o b) Por vía indirecta/ institucional – a través de las 40 instituciones de psicoterapia existencial en todo el mundo (cuyos contactos resultaron del Estudio 1) que aceptaron enviar la invitación para participar en el presente estudio a sus miembros y/o estudiantes.

#### Análisis de datos

Las respuestas fueron descargadas de la plataforma SurveyMonkey a una base de datos en el programa SPSS, donde se llevó a cabo su codificación. Se analizaron y codificaron las respuestas a la pregunta sobre las prácticas existenciales mediante el “análisis temático”, de acuerdo con los seis pasos del método propuesto por Braun y Clarke (2006), utilizando un enfoque semántico e inductivo en el análisis de los datos. Los datos fueron analizados utilizando estadística descriptiva.

## Resultados

### Análisis Geográfico

Se recibieron un total de 293 cuestionarios válidos de ocho países latinoamericanos, lo que representa el 26,2% de nuestra muestra total mundial, apenas superado por los países europeos, de donde vinieron 572 (51,2%) cuestionarios – para los resultados mundiales véase Correia, Cooper, et al. (2014b). Brasil, con 176 participantes, 60,1% de la muestra de este continente, fue el país latinoamericano con mayor representación (véase Tabla 2). Siguieron México, con 57 participantes (19,5%), Argentina con 30 (10,2%) y Chile con 16 (5,5%). También tuvimos la contribución de terapeutas existenciales de Uruguay (n = 8, 2,7%), Colombia (n = 3, 1%), Perú (n = 2, 0,7%) y Nicaragua (n = 1, 0,3%).



Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de las características de los participantes latinoamericanos

Países	Experiencia clínica		Formación institucional		Asociación institucional		Total país n (%)
	< 10 años n (%)	> 10 años n (%)	Si n (%)	No n (%)	Si n (%)	No n (%)	
Argentina	16 (53,3)	14 (46,7)	30 (100)	0 (0)	16 (53,3)	14 (46,7)	30 (10,2)
Brasil	109 (61,9)	67 (38,1)	159 (90,3)	17 (9,7)	79 (44,9)	97 (55,1)	176 (60,1)
Chile	14 (87,5)	2 (12,5)	16 (100)	0 (0)	8 (50)	8 (50)	16 (5,5)
Colombia	3 (100)	0 (0)	3 (100)	0 (0)	2 (66,7)	1 (33,3)	3 (1)
México	50 (89,3)	6 (10,7)	55 (96,5)	2 (3,5)	29 (50,9)	28 (49,1)	57 (19,5)
Nicaragua	1 (100)	0 (0)	1 (100)	0 (0)	1 (100)	0 (0)	1 (0,3)
Perú	1 (50)	1 (50)	2 (100)	0 (0)	2 (100)	0 (0)	2 (0,7)
Uruguay	5 (62,5)	3 (37,5)	8 (100)	0 (0)	5 (62,5)	3 (37,5)	8 (2,7)
<b>Total Am. Latina</b>	<b>199 (68,2)</b>	<b>93 (31,8)</b>	<b>274 (93,5)</b>	<b>19 (6,5)</b>	<b>142 (48,5)</b>	<b>151 (51,5)</b>	<b>293</b>

Los participantes con más de 10 años de práctica clínica representaron el 31,8% (n = 93) de la muestra latinoamericana (véase Tabla 2), siendo Argentina y Brasil los países que contribuyeron con el mayor porcentaje de terapeutas con más experiencia (46,7% y 38,1%, respectivamente). Más del 90% de los participantes tenían o estaban teniendo algún tipo de formación institucional en terapia existencial (véase Tabla 2) y un poco menos de la mitad (135, 46,1%) todavía estaba en entrenamiento al completar el cuestionario. La muestra indicó 66 instituciones (sociedades, centros de formación y universidades), 58 de las cuales están ubicadas en países de América Latina, que habrán contribuido a su formación en psicoterapia existencial. El Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial, en México, fue la institución que más contribuyó a la formación de la muestra (n = 49). Se siguieron dos centros brasileños: el Instituto de Psicología Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro (IFEN), que contribuyó a la formación de 48 participantes, y la Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl (ALVEF), que entrenó a 18. Poco menos de la mitad (n = 142, 48,5%) de los participantes latinoamericanos (véase Tabla 2) dijeron estar afiliados a 34 instituciones que consideraban encuadrarse en la psicoterapia existencial; 28 de las cuales con sede en países latinoamericanos. El IFEN fue la sociedad con más afiliados en este estudio (n = 40), seguido del Círculo de Estudios (n = 19), de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial (ALPE) (n = 17) y de la ALVEF (n = 12).

### Análisis por Línea de Psicoterapia Existencial

La línea existencial-fenomenológica fue la mejor representada, con la mitad de la muestra latinoamericana (n = 148, 50,5%) formada o afiliada a instituciones fenomenológicas existenciales (véase Tabla 3). Esta fue la línea con mayor representación en México (77,2%) y Brasil (51,1%).

La logoterapia fue la segunda rama con la participación más alta (n = 78, 26,6%), con una fuerte representación

Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de participantes por rama de terapia existencial

Países	Líneas						Total n (%)
	Daseins n (%)	Ex-hum n (%)	Ex-fen n (%)	Logo n (%)	Otros n (%)	SL n (%)	
Argentina	0 (0)	0 (0)	10 (33,3)	18 (60)	0 (0)	2 (6,7)	30 (10,2)
Brasil	13 (7,4)	6 (3,4)	90 (51,1)	24 (13,6)	11 (6,3)	32 (18,2)	176 (70,3)
Chile	0 (0)	0 (0)	0 (0)	16 (100)	0 (0)	0 (0)	16 (5,5)
Colombia	0 (0)	0 (0)	3 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (1)
México	0 (0)	1 (1,8)	44 (77,2)	11 (19,3)	0 (0)	1 (1,8)	57 (19,5)
Nicaragua	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (100)	0 (0)	0 (0)	1 (0,3)
Perú	0 (0)	0 (0)	1 (50)	0 (0)	0 (0)	1 (50)	2 (0,7)
Uruguay	0 (0)	0 (0)	0 (0)	8 (100)	0 (0)	0 (0)	8 (2,7)
<b>Total A. Lat.</b>	<b>13 (4,4)</b>	<b>7 (2,4)</b>	<b>148 (50,5)</b>	<b>78 (26,6)</b>	<b>11 (3,8)</b>	<b>36 (12,3)</b>	<b>293</b>

Nota. Daseins = Daseinsanalyse; Ex-hum = Existencial-humanista; Ex-fen = Existencial-fenomenológica; Logo = Logoterapia; SL = Sin línea atribuida

en Argentina, Chile y Uruguay. El daseinsanalyse representó el 4,4% de la muestra (n = 13), todos con sede en Brasil. La rama existencial-humanista fue menos representativa en la muestra de América Latina, con sólo 7 participantes (2,4%). No se pudo determinar la rama de 36 participantes (12,3%) y 11 elementos brasileños (6,3%) reportaron la formación o afiliación en otras líneas psicoterapéuticas, no consideradas en este estudio como existenciales (gestalt o terapia centrada en el cliente). Brasil fue el único país de América Latina con la participación de los cuatro grupos (véase Tabla 3).

### Autores más Influyentes

Ante la pregunta "...cuáles son los tres autores en terapia existencial que más han influido en su práctica?", 280 participantes latinoamericanos dieron 786 respuestas válidas, lo que corresponde a un promedio de 2,81 opciones por participante. Fueron referidos 84 autores como los más influyentes de la práctica existencial. En 323 (41,1%) respuestas los participantes citaron 23 filósofos.

Los seis más comunes fueron Heidegger (n = 90, 27,9% de los filósofos referidos), Sartre (n = 87, 26,9%), Kierkegaard (n = 42, 13%), Husserl (n = 25, 7,7%) y, con la misma frecuencia, Nietzsche y Merleau-Ponty (n = 18, 5,6%). Como nuestra pregunta se dirigía específicamente a autores de "terapia existencial", estas respuestas serán excluidas en el análisis posterior. En las 463 respuestas restantes, los participantes citaron entre una y 89 veces a 61 autores de la psicología, la psiquiatría y/o psicoterapia. Frankl (véase Tabla 4) fue el autor que más influyó en la práctica existencial de la muestra de América Latina (n = 89, 19,2%), seguido de Yalom (n = 61, 13,2%), Längle (n = 32, 6,9%), May (n = 27, 5,8%), Boss (n = 25, 5,4%) y Rogers (n = 21, 4,5%). En Argentina y Chile, Frankl y Längle, dos autores asociados a la Logoterapia, se han convertido en los más influyentes. En México, Yalom emerge como el más destacado, seguido por dos autores de la Escuela Británica. En Brasil, ningún autor ha superado el 15% de las opciones y ninguna línea de psicoterapia existencial parece sobresalir en términos de influencia.

Tabla 4. Frecuencias y porcentajes de los autores y textos que más influyeron la práctica de los terapeutas existenciales, en los cuatro países más representativos y en toda la América Latina

Países	Autores		Textos	
	n (%)	Nombre	n (%)	Nombre
Argentina	22 (30,6)	Frankl	6 (10,2)	Frankl, V. <i>Man's Search for Meaning</i>
	14 (19,4)	Längle	5 (8,5)	Längle, A. <i>Las Motivaciones Personales Fundamentales</i>
	8 (11,1)	Lukas	4 (6,8)	May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. <i>Existence</i>
	7 (9,7)	Yalom	4 (6,8)	Frankl, V. <i>The Doctor and the Soul</i>
Brasil	32 (15)	Frankl	22 (10,6)	Frankl, V. <i>Man's Search for Meaning</i>
	24 (11,2)	Boss	15 (7,2)	Feijoo, A.M. <i>A Escuta e a Fala em Psicoterapia</i>
	20 (9,3)	Rogers	9 (4,3)	Rogers, C. <i>On Becoming a Person</i>
	15 (7)	Feijoo	8 (3,8)	Frankl, V. <i>The Doctor and the Soul</i>
Chile	15 (40,5)	Längle	5 (14,3)	Längle, A. <i>Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen</i>
	14 (37,8)	Frankl	5 (14,3)	Frankl, V. <i>Man's Search for Meaning</i>
	4 (10,8)	Yalom	4 (11,4)	Längle, A. <i>Sinnvoll leben</i>
	2 (5,4)	Lukas	3 (8,6)	Frankl, V. <i>Psychotherapy and Existentialism</i>
México	31 (29,5)	Yalom	23 (23,2)	Yalom, I. <i>Existential Psychotherapy</i>
	18 (17,1)	Deurzen	15 (15,2)	Robles, Y. <i>Filosofía Existencial para Terapeutas y uno...</i>
	17 (16,2)	Spinelli	6 (6,1)	Deurzen, E. v. <i>Everyday Mysteries</i>
	12 (11,4)	Robles	6 (6,1)	Deurzen, E. v. <i>Existential Counselling &amp; Psychotherapy...</i>
América Latina	89 (19,2)	Frankl	43 (9,9)	Frankl, V. <i>Man's Search for Meaning</i>
	61 (13,2)	Yalom	35 (8,1)	Yalom, I. <i>Existential Psychotherapy</i>
	32 (6,9)	Längle	16 (3,7)	Robles, Y. <i>Filosofía Existencial para Terapeutas y uno...</i>
	27 (5,8)	May	15 (3,5)	Feijoo, A.M. <i>A Escuta e a Fala em Psicoterapia</i>
	25 (5,4)	Boss	13 (3)	Frankl, V. <i>The Doctor and the Soul</i>
	21 (4,5)	Rogers	12 (2,8)	Yalom, I. <i>The Gift of Therapy &amp; May,R... Existence</i>

### Textos más Influyentes

Ante la pregunta sobre “...cuáles son los tres textos específicos (libro, capítulo de un libro, o artículo de una revista) en terapia existencial que más han influido en su práctica?”, 235 participantes latinoamericanos identificaron 655 textos, lo que corresponde a un promedio de 2,79 opciones por participante. Fueron reportados 184 textos como los más influyentes en la práctica existencial Latinoamericana. En 222 (33,9%) respuestas, los participantes citaron 49 textos filosóficos. Los seis más comunes fueron Ser y Tiempo, de Heidegger (n = 51, 23% del total de los textos filosóficos reportados), El Ser y la Nada (n = 48, 21,6%) y El Existencialismo es un Humanismo, de Sartre (n = 11, 5%), Fenomenología de la Percepción, de Merleau-Ponty (n = 10, 4,5%), y El Concepto de la Angustia y La Enfermedad Mortal, de Kierkegaard (ambos n = 9, 4,1%). En las 433 respuestas restantes, los participantes citaron, entre una y 43 veces 135 textos de la psicología, psiquiatría y/o psicoterapia. Se han destacado dos libros como los más influyentes (véase Tabla 4) en la muestra Latinoamericana: Man’s Search for Meaning, de Frankl (n = 43, 9.9%) y Existential Psychotherapy, de Yalom (n = 35, 8.1%). Siguió Filosofía Existencial para Terapeutas y Uno que Otro Curioso, de Robles (n = 16, 3,7%), A Escuta e a Fala em Psicoterapia, de Feijoo (n = 15, 3,5%), The Doctor and the Soul, de Frankl (n = 13, 3%) y, ex-aequo, The Gift of Therapy, de Yalom, y Existence, de May, Angel & Ellenberger (n = 12, 2,8%). Los terapeutas existenciales argentinos y chilenos refirieron una gran influencia de textos de logoterapia en su práctica clínica, mientras que en México los textos más influyentes provienen de la línea existencial-humanista y fenomenológico-existencial. En Brasil, los textos reportados como más influyentes presentan diversas proveniencias.

### Las Prácticas de Psicoterapia Existencial Latinoamericana.

#### Los grandes dominios de la práctica existencial

Ante la pregunta sobre “...cuáles son los tres métodos o prácticas terapéuticas específicas que considera más características de la terapia existencial?”, 253 participantes latinoamericanos dieron 642 respuestas (un promedio de 2,54 por participante) de las cuales se identificaron 75 prácticas específicas (subcategorías) que, al ser agrupadas, formaron 20 categorías que remitieron a siete amplios dominios de la práctica psicoterapéutica (véase Tabla 6). Algunas respuestas (n = 117, 18,2%) eran demasiado generales (por ejemplo, “Terapia Existencial” o “Logoterapia”) o no específicas (por ejemplo, “ambigüedad” o “Techne”) para hablarnos de una práctica concreta. Estas respuestas se agruparon en dos dominios: “Referencia general a los modelos existenciales o humanistas” (n = 70, 10,9%) y “No especificados” (n = 47, 7,3%), respectivamente (véanse los dos últimos dominios de la tabla 5). Las respuestas restantes (n = 525, 81,8%) remitieron a cinco grandes dominios de la práctica. La muestra latinoamericana consideró las prácticas sustentadas en el método fenomenológico como las más características de la psicoterapia existencial (n = 175, 27,3%), seguidas por las prácticas asociadas a líneas específicas de la psicoterapia existencial (n = 130, 20,2%), las prácticas basadas en supuestos de las filosofías de la existencia (n = 97, 15,1%), las prácticas centradas en la relación terapéutica (n = 83, 12,9%), y otras prácticas y/o técnicas psicoterapéuticas provenientes de varios paradigmas clínicos (n = 40, 6,2%), que englobamos en un dominio denominado “Prácticas terapéuticas no específicas” (véase Tabla 5).

Tabla 5. Frecuencias y porcentajes de las prácticas consideradas más características de la psicoterapia existencial y su organización en categorías y dominios

Subcategorías		Categorías		Dominios	
Designación	n (%)	Designación	n (%)	Designación	n (%)
Referencia genérica al método fenomenológico	87 (13,6)				
Reducción	19 (3)	Método fenomenológico	132 (20,6)	Prácticas fenomenológicas	175 (27,3)
Epoché	18 (2,8)				
Postura comprensiva	12 (1,9)	Actitudes y prácticas de base fenomenológica	25 (3,9)		
Referencia genérica a una práctica hermenéutica	18 (2,8)	Práctica de base hermenéutica	18 (2,8)		
Método AEP	23 (2,6)				
Intervenciones orientadas al sentido de la vida	15 (2,3)				
Diálogo socrático	15 (2,3)	Métodos asociados a la logoterapia y análisis existencial	106 (16,5)	Métodos asociados a ramas específicas de terapia existencial	130 (20,2)
Método PP	10 (1,6)				
Derreflexión	10 (1,6)				
Intención paradójica	10 (1,6)				
Enderezamiento del método progresivo regresivo	16 (2,5)	Métodos asociados a la terapia sartreana	24 (3,7)		
Libertad/elección/responsabilidad	15 (2,3)				
Enderezamiento de los datos de la existencia en general	11 (1,7)	Enderezamiento de los datos de la existencia	46 (7,2)	Prácticas basadas en supuestos existenciales	97 (15,1)
Aportes teóricos de las filosofías de la existencia	17 (2,6)				
Las cuatro dimensiones de la existencia	9 (1,4)	Enderezamiento de supuestos existenciales	46 (7,2)		
Referencia genérica a las prácticas filosóficas	5 (0,6)	Prácticas filosóficas	5 (0,6)		
Encuentro	16 (2,5)	Postura relacional	34 (5,3)		
Relación terapéutica	13 (2)				
Escucha terapéutica	9 (1,4)	Competencias relacionales	16 (2,5)		
Trabajar el aquí y ahora	8 (1,2)	Enderezamiento de lo que está pasando en la relación terapéutica	13 (2)	Prácticas relacionales	83 (12,9)
Empatía	11 (1,7)	Actitudes relacionadas con la terapia centrada en el cliente	20 (3,1)		
Recurso a métodos creativos/expressivos	6 (0,9)	Prácticas experienciales y corporales	17 (2,6)		
Evaluación psicológica	6 (0,9)	Intervenciones directivas	11 (1,7)	Prácticas terapéuticas no específicas	40 (6,2)
Clarificaciones	2 (0,3)	Prácticas comunicacionales	4 (0,6)		
Exploración de la narrativa	2 (0,3)	Profundización del autoconocimiento	4 (0,6)		
Otras prácticas no específicas	3 (0,5)	Otras	4 (0,6)		
Logoterapia	21 (3,3)	Referencia genérica a modelos existenciales	60 (9,3)	Referencia genérica a los modelos existenciales o humanistas	70 (10,9)
Terapia centrada en el cliente	6 (0,9)	Referencia genérica a modelos humanistas	10 (1,6)		
Resiliencia	36 (5,6)	No especificados	47 (7,3)	No especificados	47 (7,3)

## Las categorías y subcategorías de la práctica existencial

El uso de la fenomenología en la psicoterapia existencial fue referido, principalmente, como método (n = 132, 20,6%), tanto por la referencia general a la aplicación del método de indagación (n = 87, 13,6%) – «Exploración Fenomenológica – preguntas» (participante 470) –, como también en el uso clínico de sus varios pasos (véase Tabla 5), en particular la reducción (n = 19, 3%) y el epoché (n = 18, 2,8%). El uso de la fenomenología en la terapia existencial también fue mencionado como una base para una actitud o postura terapéutica (n = 25, 3,9%), donde se destacó «La comprensión como medio de acercamiento a la subjetividad de la otra persona» (participante 14). En el contexto de la fenomenología, los participantes consideraron como un rasgo característico de la intervención existencial el recurso a la hermenéutica (n = 18, 2,8%): «Interpretação a partir de uma perspectiva hermenêutica e não impositiva» (participante 679).

Un conjunto de prácticas de la logoterapia más tradicional y del análisis existencial de Alfried Längle (2013) ganaron especial relevancia en la muestra latinoamericana (n = 106, 16,5%). En los países en los cuales la expresión de la logoterapia es más significativa, fue expresiva la referencia al método del análisis existencial personal (Método AEP) (n = 23, 2,6%), de intervenciones enfocadas en el «Estímulo à busca por sentido de vida» (participante 427) (n = 15, 2,3%) y al diálogo socrático (n = 15, 2,3%). El método de toma de posición (Método PP), la derreflexión y la intención paradójica, fueron también prácticas específicas mencionadas por 10 participantes (1,6%).

En la muestra brasileña, fueron reseñados métodos asociados a las terapias existenciales de inspiración sartriana (n = 24, 3,7%), en particular, «O método progressivo-regressivo de Sartre» (participante 339) (n = 16, 2,5%).

El «análise da relação com os existenciais» (participante 629) (n = 46, 7,2%), especialmente la exploración de la relación del paciente con el atributo “libertad/elección/responsabilidad”, fue considerada una de las prácticas más características de la psicoterapia existencial por 15 participantes (2,3%). Igualmente

supuestos de la filosofía o psicología existencial (n = 46, 7,2%), como por ejemplo, la exploración de la relación del paciente con las cuatro dimensiones existenciales (n = 9, 1,4%): «Manejo de los mundos de Spinelli y de Emmy van Deurzen» (participante 631). La postura relacional (n = 34, 5,3%), caracterizada por «La importancia del encuentro y el vínculo terapéutico» (participante 1.011), o por actitudes habitualmente asociadas a la terapia centrada en el cliente (n = 20, 3,1%), y en particular la empatía (n = 11, 1,7%), fueron consideradas las características relacionales más importantes de la práctica existencial. En este contexto relacional, se siguieron la importancia de algunas competencias relacionales (n = 16, 2,5%) – como la «Escucha atenta e paciente» (participante 302) y el «Diálogo» (participante 314) –, y el abordaje de lo que está pasando en la relación terapéutica (n = 13, 2%), sobre todo trabajando «... o aqui e o agora na relação terapêutica» (participante 680) (n = 8, 1,2%). Los participantes también mencionaron el recurso de las prácticas experienciales y corporales (n = 17, 2,6%), como es el uso de métodos expresivos o creativos (n = 6, 0,9%), o el recurso de intervenciones más directivas (n = 11, 1,7%), como la evaluación psicológica: «Escala existencial de Längle» (participante 1.014). Fueron mencionadas otras prácticas, pero con una menor representatividad (véase Tabla 5).

## Discusión

Los datos de la representación institucional y el número de participantes en este estudio dejan clara la importancia y el dinamismo del paradigma existencial en América Latina, particularmente en Sudamérica, donde casi la mitad de los países tienen al menos una institución de psicoterapia existencial.

La logoterapia es la línea de la psicoterapia existencial con mayor representación institucional en América Latina. Sin embargo, la participación de terapeutas afiliados o entrenados en la línea existencial-fenomenológica fue claramente superior. Estos datos, aparentemente contradictorios, también fueron encontrados en otros continentes (Correia, Cooper, & Berdondini, 2014b) y son difíciles de explicar, ya que el 35% de las instituciones no envió información sobre

el número de afiliados a quienes reenviaron la invitación para participar en el presente estudio. No obstante, dado que había un número equivalente de instituciones de logoterapia y existencial-fenomenológica que remitieron el cuestionario a sus miembros, una posible explicación es que las instituciones existencial-fenomenológicas, aunque en menor número, puedan tener más afiliados. Si esta explicación fuese correcta, podríamos decir que la logoterapia es la rama de la psicoterapia existencial institucionalmente más diseminada en América Latina, pero que son los terapeutas existenciales fenomenológicos los que sobresalen en mayor número. Sin embargo, estas cifras varían de país a país, en algunos de ellos (Argentina, Chile y Uruguay), donde el porcentaje de logoterapeutas es superior. La expresión de *daseinsanalyse* y de la línea existencial-humanista parece ser muy limitada en los países latinoamericanos.

Frankl y Yalom son destacados claramente como los autores que más influenciaron la práctica de los terapeutas existenciales latinoamericanos, teniendo especial énfasis sus escritos en *Man's Search for Meaning* y *Existential Psychotherapy*, respectivamente. Aunque, tanto los autores como los textos considerados más influyentes varían de país a país, dependiendo de la línea de psicoterapia existencial preponderante. Con la excepción de México, y al contrario de lo observado en otros continentes (véase Correia, Cooper, & Berdondini, 2014a), la influencia de la escuela inglesa es muy pequeña en la práctica existencial latinoamericana.

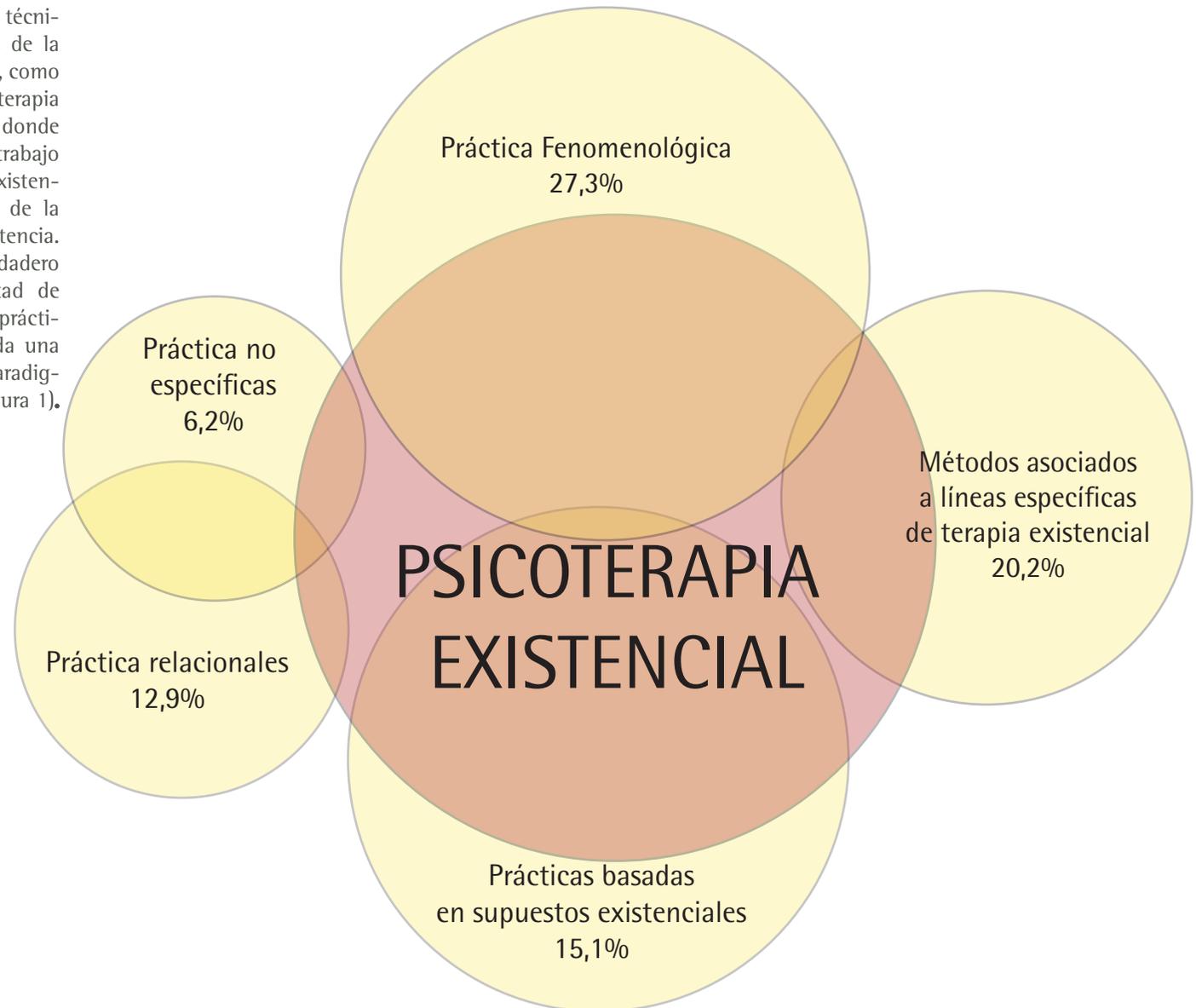
Esta escasa influencia de la escuela inglesa – conocida por la relevancia que atribuye a la relación terapéutica (véase, por ejemplo, Deurzen & Adams, 2011; Spinelli, 2007) – en la muestra latinoamericana, puede estar relacionada con los datos obtenidos sobre las prácticas, donde la dimensión relacional surge apenas en cuarta posición, al contrario de lo encontrado en el resto del mundo, donde la influencia de autores ingleses fue mayor (Correia, Cooper, & Berdondini, 2014a) y donde el dominio de las prácticas relacionales se encuentra en segundo lugar (Correia, Cooper, Berdondini, & Correia, 2014b). De hecho, dentro de la muestra de América Latina, fue en México donde las prácticas relacionales obtuvieron mayor importancia, con un 16,3%; la tercera dimensión más importante, después de los supuestos

existenciales (30,2%) y las prácticas fenomenológicas (24%).

En base a los datos del cuestionario, podríamos resumir que la práctica existencial latinoamericana se asienta sobre todo, en la fenomenología: como método exploratorio, pero también como base para una actitud terapéutica y para una hermenéutica de los contenidos explorados. Todavía son utilizadas prácticas y/o técnicas normalmente asociadas a líneas específicas de la terapia existencial (tanto de la logoterapia clásica, como del análisis existencial de Alfred Längle, y de la terapia existencial sartreana), sobretodo en los países donde estas líneas están más presentes. En la base del trabajo terapéutico están las asunciones de la filosofía existencial, con especial relevancia de la exploración de la relación del cliente con los atributos de la existencia. Una relación terapéutica, basada en el verdadero encuentro y empatía, así como en la voluntad de escuchar, complementan toda esta panoplia de prácticas terapéuticas, a las que se puede añadir toda una serie de otras técnicas de distintos modelos y paradigmas psicoterapéuticos (véase Figura 1).

Figura 1.

Los grandes componentes de la práctica de la psicoterapia existencial, de acuerdo con la muestra latinoamericana



## Limitaciones

La opción por una búsqueda de instituciones a través de Internet puede haber dejado de lado aquellas que no dispongan de página web o cualquier otro tipo de publicidad on-line. Por otra parte, sólo la mitad de las instituciones confirmó los datos recogidos, y sólo 40 de las 128 instituciones de todo el mundo aceptó enviar el cuestionario a sus miembros. De las que participaron y enviaron el cuestionario, sólo el 65% nos dio información sobre el número de miembros que fueron contactados, imposibilitando así el cálculo de la tasa de respuesta. Los porcentajes de los participantes por continente están en línea con los porcentajes de las instituciones de terapia existencial por continente (véase Correia, Cooper, & Berdondini, 2014b), pero no hay estudios anteriores sobre la distribución real de los terapeutas existenciales de todo el mundo. Como resultado, no se pueden dar garantías acerca de la representatividad de esta muestra para América Latina, ni por país o por rama. Además de lo referido, la opción de un cuestionario on-line puede haber eliminado algunos terapeutas que no tienen acceso o no están familiarizados con esta tecnología. Todas estas limitaciones no permiten garantizar la representatividad de la muestra y de los datos del segundo estudio. Las preguntas relativas a las influencias y prácticas del segundo estudio se basan en el auto informe de lo que el participante piensa, lo que no garantiza que éstas sean las influencias y las prácticas que efectivamente se estén utilizando. Por último, los resultados tienen el propósito de reflejar las principales influencias en la práctica de los terapeutas existenciales contemporáneos, por lo que no se puede afirmar que representen los autores y textos más influyentes para el desarrollo histórico, conceptual y clínico de la psicología, la psiquiatría y la psicoterapia existencial en Latinoamérica.

## Implicaciones en la Práctica

A pesar de las limitaciones anteriores, este estudio pone de manifiesto la importancia y representatividad de la psicoterapia existencial latinoamericana en el escenario mundial. Como el segundo continente a nivel de la psicoterapia existencial, se impone la necesidad de

escuchar y considerar a sus protagonistas y sus contribuciones para la práctica existencial.

Este estudio refuerza la importancia de la traducción de los textos latinoamericanos al inglés, no sólo para el desarrollo de la investigación sobre la calidad y las características de su práctica, sino también para el intercambio de conocimientos clínicos. El estudio de las influencias y las prácticas de la psicoterapia existencial latinoamericana permiten una primera aproximación sobre las influencias en la práctica psicoterapéutica y permite una primera desmitificación acerca de qué es lo que caracteriza la práctica de la psicoterapia existencial. Estos datos abren el camino para el desarrollo de la investigación sobre la aplicación clínica y la eficacia de estas prácticas.

## Futuras Investigaciones

Sería importante repetir este estudio en el futuro, no sólo con el fin de superar algunas limitaciones mencionadas anteriormente, sino también para comparar la evolución de la psicoterapia existencial en América Latina a lo largo de los últimos años lo que permitiría confirmar o negar su crecimiento. El estudio que aquí se presenta sólo permite un primer esquema de la realidad latinoamericana. Los datos provienen de un estudio diseñado para los diversos países en todo el mundo (véase Correia, Cooper, & Berdondini, 2014b), y no aborda las particularidades de cada región. Con vistas a profundizar en el verdadero alcance y las características de la psicoterapia existencial latinoamericana, se sugiere un estudio que, en su diseño, tenga en cuenta las particularidades e idiosincrasia de este continente. Importa incluir un análisis de lo que han producido los terapeutas existenciales latinoamericanos a lo largo de los últimos años (investigaciones, desarrollos teóricos, producción literaria, publicaciones de artículos) y su impacto dentro y fuera de Latinoamérica.

## Conclusiones

La psicoterapia existencial latinoamericana es con frecuencia olvidada por la literatura europea y norteamericana de la especialidad. Sin embargo, este artículo la coloca como la segunda más dinámica

y representativa en el escenario mundial, lo que demuestra su importancia y vitalidad. Los datos de los estudios aquí presentados nos permiten trazar un primer boceto de las principales características de la psicoterapia existencial latinoamericana. Esto ocurre sobre todo entre dos líneas: la logoterapia (más generalizada institucionalmente) y la existencial-fenomenológica (aparentemente con un mayor número de profesionales). Las influencias y lo que se considera más característico en la práctica terapéutica varían en función de las líneas más preponderantes. Aun así, Frankl y Yalom parecen ser las principales influencias de una práctica basada, sobre todo, en la fenomenología, en las prácticas concretas de algunas líneas de la terapia existencial y asignado por supuestos de las filosofías de la existencia. La relación terapéutica surge como un elemento importante de estas prácticas, así como el uso de otras prácticas y técnicas de otros modelos psicoterapéuticos. Con este primer esbozo general de la psicoterapia existencial de Latinoamérica, se pone en marcha la base para futuros estudios que puedan complementar estos datos y estudiar la eficacia y la calidad de estas prácticas. Por otro lado, tenemos la confirmación de la vitalidad de la psicoterapia existencial en la región, recordando al resto del mundo la importancia de ser conscientes y hacer referencia a lo que sucede en este continente.

## Declaración Reflexiva

El primer y tercer autor son psicoterapeutas existenciales que se identifican con la línea existencial-fenomenológica, la segunda autora es una psicóloga clínica y la cuarta autora es gestalt-terapeuta. Este trabajo fue desarrollado con el objetivo de mejorar el conocimiento de la perspectiva existencial en América Latina. Aunque los autores asuman una mayor influencia de la literatura anglosajona y europea no tienen conocimiento de ningún juicio o suposición previa acerca de los datos que se han aquí presentado.

## Reconocimiento

Esta investigación ha sido financiada por una Bolsa de Doctorado (SFRH/BD/71484/2010) de la FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Ministério da Educação e Ciência, Portugal. A la presente investigación se concedió la aprobación ética, bajo la aprobación ética genérica de los proyectos de investigación de la Counselling Unit (UECO405/38), por el comité de ética de la Universidad de Strathclyde.

Las correspondencias relacionadas con este artículo deberá dirigirse a Edgar A. Correia, Rua de Cabo Verde nº10 2º dto. 1170-067, Lisboa, Portugal. Email: edgar.agrela@gmail.com

Conteo de palabras (incl. figuras/tablas/resúmenes):  
7495 palabras

## Referencias Bibliográficas

Barnett, L., & Madison, G. (Eds.). (2012). *Existential therapy: Legacy, vibrancy and dialogue*. London: Routledge.

Besora, M. V. (1994). Las psicoterapias existenciales: Desarrollo histórico y modalidades conceptuales. In J.A. C. Teixeira (Ed.), *Fenomenología e psicología* (pp. 11-23). Lisboa: ISPA.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. [Article]. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa

Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. London: Sage Publications.

Cooper, M. (2012). *The existential counselling primer: A concise, accessible and comprehensive introduction*. Ross-on-Wye: PCCS.

Correia, E., Cooper, M., & Berdondini, L. (2014). The worldwide distribution and characteristics of existential counsellors and psychotherapists. *Existential Analysis*, 25(2).

Correia, E., Cooper, M., & Berdondini, L. (In-press). *Existential psychotherapy: An international survey of the key authors and texts influencing practice*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.

Correia, E., Cooper, M., Berdondini, L., Correia, K. (2014). *The practices of existential counsellors and psychotherapists*. Manuscript in preparation.

Correia, E., Correia, K., Cooper, M., & Berdondini, L. (2014). *Práticas da psicoterapia existencial em Portugal e no Brasil*.

Deurzen, E. v. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (3 ed.). London: Sage Publications.

Deurzen, E. v. Adams, M. (2011). *Skills in existential counselling psychotherapy*. London: Sage Publications.

Deurzen, E. v., & Arnold-Baker, C. (Eds.). (2005). *Existential perspectives on human issues: A handbook for therapeutic practice*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Deurzen, E. v., & Young, S. (Eds.). (2009). *Existential perspectives on supervision: Widening the horizon of psychotherapy and counselling*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Dillman, D. A. (1991). The design and administration of mail surveys. *Annual Review of Sociology*, 17(1), 225-249.

Dillman, D. A. (2006). Why choice of survey mode makes a difference. *Public Health Reports*, 121(1), 11-13.

Dillman, D. A., Smyth, J. D., & Christian, L. M. (2009). Internet, mail, and mixed-mode surveys: The tailored design method (3rd ed.). Hoboken: John Wiley Sons.

Groth, M. (1999). The background of contemporary existential psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 27(1), 15-22.

Groth, M. (2000). Existential psychotherapy today. *Review of Existential Psychology Psychiatry*, 25(1-3), 7-27.

Längle, A. (2013). *Lehrbuch zur existenzanalyse: Grundlagen*. Wien: Facultas.wuv.

Millar, M. M., Dillman, D. A. (2011). Improving response to web and mixed-mode surveys. [Article]. *Public Opinion Quarterly*, 75(2), 249-269.

Schaefer, D. R., & Dillman, D. A. (1998). Development of a standard e-mail methodology. [Article]. *Public Opinion Quarterly*, 62(3), 378.

Schneider, K. J. (2008). Introduction. *Existential-integrative psychotherapy: A new era*. In K. J. Schneider (Ed.), *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice* (pp. 1-11). New York: Routledge.

Smyth, J. D., Dillman, D. A., Christian, L. M., & McBride, M. (2009). Open-ended questions in web surveys. *Public Opinion Quarterly*, 73(2), 325-337.

Smyth, J. D., Dillman, D. A., Christian, L. M., & Stern, M. J. (2006). Comparing check-all and forced-choice question formats in web surveys. *Public Opinion Quarterly*, 70(1), 66-77.

Spiegelberg, H. (1972). *Phenomenology in psychology and psychiatry: A historical introduction*. Evanston: Northwestern University Press.

Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy: The relational world*. London: Sage Publications.

Straus, E. (1959). *The Fourth International Congress of Psychotherapy* Barcelona, Spain, September 1 through 7, 1958. *Psychosomatic Medicine*, 21(2), 158-164.



## Curriculums

Edgar A. Correia, estudiante de Doctorado en el Department of Counselling de la Universidad de Strathclyde, Glasgow, UK. Psicólogo clínico y psicoterapeuta registrado en la EAP y WCP, y miembro fundador de la Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE).

Karla Correia estudiante de Doctorado en la Universidad de Lisboa (FP-UL). Psicóloga clínica interesada en estrés y bienestar.

Mick Cooper, Profesor de Counselling Psychology en la Universidad de Roehampton, London; y psicoterapeuta existencial registrado en la UKCP. Autor y editor de una amplia gama de textos sobre el enfoque terapéutico existencial, relacional y centrado en la persona, incluyendo *Existential Therapies* (Sage, 2003) y *Pluralistic Counselling and Psychotherapy* (Sage, 2011, con John McLeod).

Lucia Berdondini es Knowledge Exchange Fellow en el Counselling Unit, de la Universidad de Strathclyde; y terapeuta gestalt registrado en el BACP. Interesada en la intervención en crisis y ha centrado su actividad profesional en el desarrollo de cursos de formación de asesoramiento en los países en guerra y post-conflicto.

## Breve repaso a la historia de la psicoterapia existencial en latinoamérica

Susana Signorelli. Argentina

Yaqui Martínez. México

La historia del movimiento psicoterapéutico existencial en Latinoamérica es compleja, ya que se inició de manera bastante independiente en los diferentes países, y sólo hasta épocas recientes nos hemos ido reconociendo y acercando para ir formando una asociación sólida, en la que confluyen varias líneas de pensamiento con diferencias específicas y generales, e incluso con propuestas que parecieran en ocasiones resultar contradictorias. Todo esto transcurre en un ambiente de amistad y respeto, dejando espacio para celebrar nuestras similitudes, y poder aprender con nuestras diferencias. En el presente artículo señalaremos en particular la historia de 2 países que de alguna manera delimitan el territorio latinoamericano de habla hispana: por el lado del norte México, y en el caso del sur Argentina. La historia comienza en Argentina, paulatinamente en algunos casos y simultáneamente en otros, se va extendiendo a otros países, manteniéndose inicialmente aislados unos de otros. Es uno de los países de Latinoamérica que tiene mayor cantidad de psicólogos por habitante y su número va creciendo. La psicoterapia goza de prestigio en Argentina, ya que tiene una larga tradición. En 1908 se fundó la Sociedad Argentina de Psicología, primera en Latinoamérica. Esto permitió que hoy en día se considere natural la inserción del psicólogo en múltiples ámbitos laborales. Tampoco hay distinción por factores económicos para tener acceso a una psicoterapia. En el año 1968 se creó en la carrera de Psicología de la Universidad de Bs. As., la primera cátedra de enfoque existencial llamada Psicología Comprensiva cuyo Jefe de Trabajos Prácticos fue el Dr. Pablo Rispo siendo al año siguiente nombrado Profesor Adjunto. La formación que se impartía era de corte europeo, buscando en los filósofos existenciales el fundamento de la práctica psicológica.

En esa cátedra se formaron los primeros entusiastas de la corriente existencial, grupo del cual Susana Signorelli –actual presidenta de la ALPE y coautora del presente escrito– formó parte. Tal vez una de las diferencias entre la formación de los argentinos con respecto a otros países latinoamericanos es que, al estar lejos de todos por ubicación geográfica y por haber recibido una gran inmigración europea, el punto de mira argentino fue Europa y no Estados Unidos, como le ocurrió a países ubicados geográficamente más cerca como México, donde se ha captado una mayor influencia de ese país. Esto también se vio reflejado en la cultura y hasta en la formación de los existencialistas de los distintos países, ya que en las diferentes regiones no se sigue a un solo autor, ya sea filósofo o psicoterapeuta, sino a la visión de muchos de ellos en combinación, y no siempre a los mismos o en el mismo porcentaje de influencia.

Una de las características comunes a los psicoterapeutas de línea existencial en Latinoamérica hasta hace poco tiempo fue, no solo ser pocos, sino también estar aislados entresí. Esto no permitió que el movimiento surgiera con fuerza. Además, los sucesivos golpes de Estado ocurridos en Argentina, volvieron a sacar de los planes de estudio dicha materia por considerarla peligrosa para los intereses gubernamentales. Luego se fueron creando otras carreras de psicología en facultades públicas y privadas en diversas zonas de este país, con predominio psicoanalítico. Hoy en día hay también presencia de la línea cognitiva-conductual, y algunas de las universidades mencionan a la psicoterapia existencial como una de las “orientaciones clínicas humanísticas”.

Muchos alumnos en la actualidad no se sienten satisfechos con los enfoques que tiene la carrera en las distintas universidades y buscan fuera de ella una posición

más humana, que los acerque al ser sufriente, pero tampoco saben buscar o directamente no saben que existe. Apesar de esto en los últimos tiempos vivimos un resurgimiento del modelo existencial, tal vez motivado por aquella insatisfacción.

Paralelamente, los desarrollos de la psicología existencial en Latinoamérica tenían poca difusión incluso en los países donde tenía presencia. En México por ejemplo, el desarrollo ha sido distinto y no tiene tantos años como en Argentina. En los 90's, Miguel Jarquín se destacaba como uno de los únicos psicoterapeutas en México con una marcada orientación existencial. Aunque principalmente cercano con las perspectivas del personalismo (Marcel y Mounier), Jarquín se movilizaba dentro de los crecientes grupos de Gestaltistas y Logoterapeutas, abogando por la necesidad de una mayor cercanía de la psicoterapia y la formación de psicoterapeutas con la filosofía, en especial con la filosofía existencial.

Desde la década de los 80's, en México ha habido un considerable desarrollo de psicoterapias de línea humanista, como el enfoque centrado en la persona, la psicoterapia gestalt, la logoterapia, etc.; siendo conocidas en conjunto como psicoterapias existencial-humanistas. En ciertas ocasiones, los institutos de formación –ya que las universidades se han especializado principalmente en psicoanálisis, y alguna que otra en terapia sistémica o cognitivo-conductual– ofrecían y ofrecen desde entonces programas de maestría e incluso de doctorado, en algo que denominan “Psicoterapias Existenciales” (en plural), y que generalmente se trata de una mezcla de las perspectivas de Rogers, Perls y Frankl, aderezadas con aportes de Jung, Hellinger, NLP, Moreno, Hipnosis Ericksoniana, etc. Pero las referencias específicamente existenciales, o sobre la filosofía existencial y/o la fenomenología, resultaban escasas. En algunos institutos se hacían algunas referencias a las obras

de Rollo May o a las de Irvin Yalom, más en la mayoría de los casos se trataba de perspectivas que corrían paralelas a propuestas de línea más típicamente cercanas con la psicología humanista norteamericana. Es ante esta situación que, como resultado de la iniciativa de Yaqui Andrés Martínez –coautor del presente escrito–, surge en el 2002 el Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial en la ciudad de México. Inicialmente formado por un grupo de terapeutas Gestalt y Logoterapeutas interesados en el desarrollo de una práctica más orientada hacia la perspectiva existencial, el Círculo Existencial (como abreviadamente se le llama) comenzó actividades de estudio, entrenamiento, investigación, divulgación, enseñanza y supervisión de terapeutas desde la intención del desarrollo de una mirada existencial de la psicoterapia. Para ello, inicialmente se estructuró un año de estudios de filosofía y fenomenología existenciales, revisando especialmente los aspectos que los pensadores existenciales pueden aportar a la práctica de la psicoterapia y del coaching. A continuación se revisaba la obra de May y de Yalom durante un año y medio más, seguido de un año de supervisión de procesos terapéuticos.

Con el paso del tiempo, se ha venido perfeccionando el primer año de la formación, acentuando la importancia de la comprensión de la fenomenología existencial y hermenéutica. Al segundo y tercer año, se agregó la perspectiva de la escuela inglesa, gracias a los libros de Cohn, van Deurzen y Spinelli.

La globalización de la información dada a través de Internet, permitió que los terapeutas existenciales, solitarios de otra época, nos empezáramos a unir casi a comienzos de este siglo. Fue en el año 2003 que empezó a conformarse un grupo latinoamericano, favorecidos por el idioma y una historia común. Esta reunión de latinoamericanos dio lugar en el año 2010 a la creación de ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial) realizada durante el 3er Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial en la ciudad de Bs. As., Argentina. Desde sus comienzos, estuvo integrada por 5 países: Argentina, Brasil, Colombia, México y Perú, y en estos momentos cuenta con presencia también de países como Chile, Ecuador y

Uruguay. Juntos creamos la Revista Virtual de Psicología Existencial: Un enfoque comprensivo del ser, que hasta el momento reciben 21 países.

En cuanto a las perspectivas, en Argentina fue Pablo Rispo, psiquiatra de origen italiano, quien continuó formando profesionales dentro de la línea existencial, dándoles su propia impronta. Como todo pensador existencial, no siguió la línea de un solo autor, como ocurre en otras corrientes, sino de varios. Entre ellos lo inspiraron: Husserl, Heidegger y Sartre, desde el plano filosófico; y Binswanger y Minkowski desde lo estrictamente terapéutico, incluyendo los aportes de muchos otros. Rispo junto a Signorelli, diseñaron un modelo terapéutico basado en la visión existencial. Partieron de la relación terapéutica como un encuentro. Siguiendo a Binswanger, Rispo expresó que todo encuentro tiene un aspecto ético, (todo encuentro está basado en valores) estético (todo encuentro tiene su belleza y afecta la sensibilidad) e histórico (todo encuentro deja su huella en cada uno y hasta en el porvenir de ellos mismos y de otros). La relación terapéutica se establece en un aquí, ahora y entre nosotros. El aquí, dado por el espacio que comparten, el ahora, referido a la dimensión temporal del encuentro y el entre nosotros, referido a la relación dual donde se teje una trama afectiva, que además implica a la sociedad de la cual ambos forman parte, tanto el *worwelt* como el *überwelt*. Ambos basaron su forma de hacer terapia en los postulados existenciales, dándole especial importancia a la terapia grupal, sin por ello descuidar o desmerecer otro tipo de encuentro terapéutico.

Rispo planteó que si el ser humano desde que nace y es arrojado al mundo, lo hace en un medio social, en un mundo con los otros, cómo no implementar esta otredad en la terapia. Desde la concepción hay un otro (dos) que lo concibieron, un otro que lo pare y al parirlo lo recibe en el mundo. En el mejor de los casos vivirá en una familia. En el transcurso de su vida se relacionará con otros, sin importar la calidad del vínculo, el otro siempre estará presente aunque solo sea por una presencia por ausencia y cuando muere, generalmente termina entre otros muertos. O sea, desde que nace hasta que muere el ser humano es un ser social, más aún, es un ser coexistencial.

Para constituirse un yo es necesario un tú previo y hasta en el origen biológico del ser humano es necesaria la unión de dos células (espermatozoide y óvulo) provenientes de dos cuerpos bien diferenciados (hombre y mujer). Además la propia fragilidad al nacer hace que para que la existencia, o mejor aún, para que la vida sea posible, alguien lo tiene que recibir con toda la humanidad para transmitir, en otras palabras, desde la *lebenswelt* hay un tú. Entonces si la coexistencia hace posible la existencia y a su vez es inseparable una de otra, que se completan en un marco más amplio que es la comunidad de seres, nos preguntamos ¿por qué en terapia existencial tendríamos que excluir ese aspecto esencial en la vida de las personas?. ¿Por qué no darle ese lugar a los otros dentro del mismo marco terapéutico, a los otros presentes en un aquí y ahora? La terapia de grupo no es más que la manifestación de esta concepción del hombre como ser-en-el-mundo-con-los-otros. El ser no sólo se relaciona con otro ser sino con múltiples seres que le devuelven con las diversas miradas una mayor perspectiva de sí mismo, los otros amplían la perspectiva del propio ser y el despliegue de un sinnúmero de posibilidades. El allí-entonces-y-entre-otros que suele ocurrir en otras terapias es suplantado por el aquí-ahora-y-entre-nosotros-siendo-juntos-afectivamente que facilitará una nueva génesis de sentido. Rispo estableció que la terapia de grupo debe ser conducida por un equipo de tres terapeutas y lo explicó del siguiente modo: uno solo establece jerarquías inevitables, dos son pareja, en cambio tres es un grupo mínimo, expresión de un compartir un mundo social que ofrece varias ventajas, entre las cuales podemos destacar: a) es una visión tridimensional de las situaciones que se presentan, las múltiples miradas permiten diversas perspectivas de un mismo hecho; b) se constituye en un modelo de vinculación de respeto y sin competencia, es como un mapa orientador que permite vislumbrar otros modos posibles de relación, donde se pueden compartir o disentir en opiniones y visiones con respeto mutuo. Cualquier terapeuta puede ser el coordinador y la participación de cada uno es absolutamente libre; c) al ser un equipo de terapeutas queda garantizada la continuidad de las reuniones grupales, ya que es casi imposible que coincida que ninguno de los tres pueda concurrir a la

coordinación del grupo, de esta forma el paciente se siente cuidado ante cualquier eventualidad, si el coordinador es uno solo, el riesgo de no continuidad es mayor.

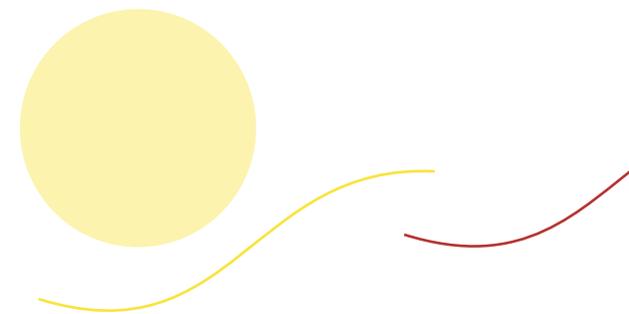
Una de las maneras que estructuraron para lograr ese objetivo con la terapia grupal fue instrumentar el uso de luces, música y dramatizaciones, propiciadores de otras formas de expresión en una conjunción donde se unen temáticas esenciales de la existencia: espacialidad, luminosidad, (a través de las luces, producen una ambientación particular, el espacio se transforma en humorado) temporalidad, (a través de la música con su ritmo, sus sonidos y sus silencios, retraduce en un tiempo) corporalidad, espontaneidad, libertad, autenticidad (a través de las dramatizaciones, cuerpo en movimiento, cuerpo vivenciado). Asimismo propiciaron cualquier tipo de manifestación creativa de los pacientes en el intento de dar a conocer su mundo y el uso del humor como un posibilitador de climas afectivos. La psicoterapia existencial no se basa en técnicas pero las puede utilizar con un sentido creativo y espontáneo.

Otra de las posibilidades que ofrece este enfoque es concebir a la terapia como modelo de cambio social, ya que al cambiar junto a otros, al visualizar al otro como parte de mi ser, me comprometo con la humanidad toda, entonces vieron en los trabajos comunitarios, extramuros del consultorio, la posibilidad de desplegar el ser-para-el-otro. Tanto a la terapia grupal como a las acciones comunitarias, Signorelli les dio el nombre de terapia a puertas abiertas.

Por parte del Círculo Existencial de México, se han establecido contacto con diferentes personalidades, quienes han asistido a participar en talleres y congresos organizados en este país. Psicoterapeutas existenciales como Victor Yalom (EUA), Pablo Rispo y Susana Signorelli (Argentina), Emilio Romero (Chile/Brasil), Emmy van Deurzen (Holanda/UK), Ernesto Spinelli (Italia/UK), Maurice Friedman (EUA), Simon du Plock (UK), Ana María Feijoo (Brasil), Greg Madison (Canada/UK), Rich Hycner (EUA), Lynne Jacobs (EUA), entre otros, han asistido a impartir clases, conferencias y/o talleres.

Actualmente, a la perspectiva del Círculo Existencial se le conoce en la región como la escuela mexicana de terapia existencial, la cual es una mezcla propia de los

miembros de esta institución, una interpretación, entendimiento e integración de perspectivas como las de May, Yalom, Laing, Van Deurzen, Cohn y Spinelli; enriquecida con perspectivas de la Postmodernidad, la Gestalt relacional, el psicoanálisis intersubjetivo y el socio-construccionismo. Dicho enfoque subraya la importancia de un acercamiento más filosófico que médico (sin basarse en un modelo salud-enfermedad), de ideología inter-relacional (ser-en-el-mundo), sin ningún ideal específico de la naturaleza humana ni una idea fija de la identidad (con lo que se acerca a una visión post-cartesianas), y con una propuesta de práctica terapéutica apoyada en la fenomenología existencial, dialogal, hermenéutica, e inter-relacional. Cada país latinoamericano en el cual está presente el movimiento existencial tiene su propio recorrido pero nos une un sentido común y con el cual todos los que formamos parte de ALPE, nos sentimos comprometidos, acercarnos al ser humano como otro ser humano, o al decir de Binswanger: de Dasein a Dasein, algo tan simple y tan complejo como esto.



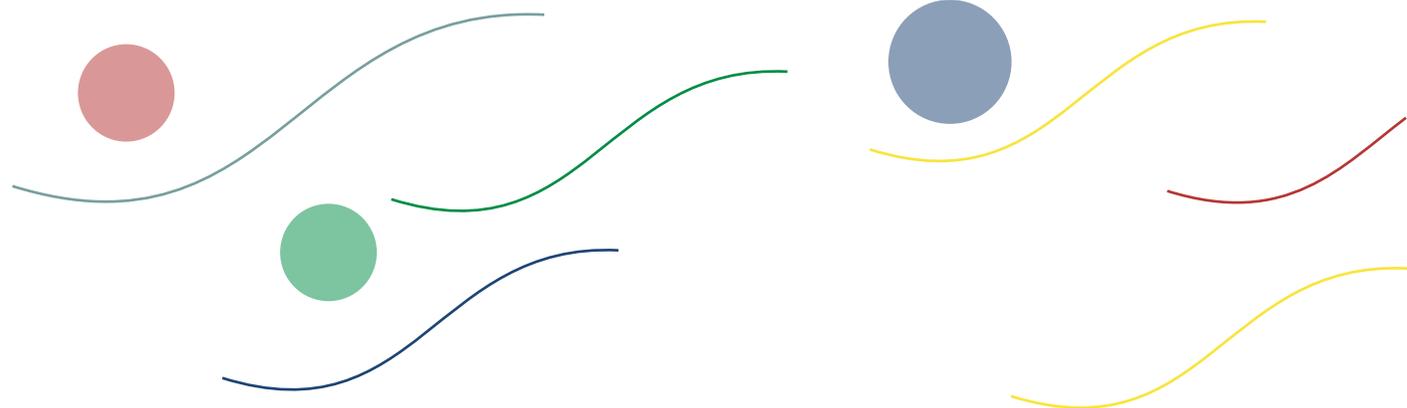
## Curriculum

### Susana Signorelli

Presidenta de ALPE y de Fundación CAPAC. Argentina.

### Yaqui Martínez

Secretario de ALPE y director del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial. México.



## Los factores fundamentales que configuran la identidad personal en su doble movimiento: persistencia y transformaciones de las vivencias

Profesor Emilio Romero  
San Pablo, Brasil

### Resumen

Hay una cuestión inevitable en psicología; se relaciona con los factores de identidad que caracterizan los rasgos más notables e persistentes de una persona. Es una cuestión central en toda teoría de la personalidad, no importa cuál sea su fundamentación antropológica. En psicoterapia siempre está presente esta cuestión de las más diversas maneras, y es uno de los principales focos de perturbación personal. Es una cuestión bastante compleja y problemática en razón de que coloca lo mismo y lo permanente en contraste con lo diferente y el cambio. Sin embargo no abordo aquí este problema; sólo lo menciono. La cuestión se formula en la pregunta: qué es lo que cambia y qué es lo que permanece en la historia de una vida personal. Basado en un enfoque comprensivo y fenomenológico de la personalidad, propongo aquí cuatro grandes factores de la personalidad, todos ellos estrechamente relacionados entre sí. Estos factores son la corporalidad, la historia personal, las funciones y el status, que incluye la inserción en grupos. Y los vínculos afectivos o sentimientos. Ellos forman el vector de identidad de la personalidad. Como introducción previa hago un breve comentario de la teoría general de la personalidad para en seguida analizar los factores indicados, tanto en su caracterización fenomenológica, vivencial, como en su génesis, coherencias e contradicciones. No considero aquí aspectos sintomáticos. Entiendo que el lenguaje es un factor de identidad tanto personal como colectiva: modela formas de pensar y sentir; pero no examino este tema, sólo señalo su importancia.

### Palabras clave

Personalidad, teoría, vectores y factores, permanencia y cambio

### Abstract

There is an unavoidable question in psychology, which is related to the identity factors that characterize the most remarkable and persistent traces of a person. It is a central question in every theory about personality, regardless of the anthropological basis. This question is always present in psychotherapy in varied ways, and it is one of the main focuses of personal perturbation.

This is a complex and problematic question because it contrasts what is permanent and common to what is different and changing in someone's life. However, I do not cover this problem in this article, it is mentioned.

The question is formulated as what does it change and what does it persist in the history of one personal life. Based on a comprehensive and phenomenological approach of personality, I propose four great personality factors, all of them related with each other. These factors are corporality, personal history, functions and status which consider the inclusion into a group, and affective relationships and feelings. They form the vector of personality identity.

As a first introduction I briefly comment about the general theory of personality, later I analyze the above-mentioned factors, in its phenomenological aspects and in its genesis, coherence and contradictions. I do not consider symptomatic aspects. I understand that language is a factor of personal and collective identity: it models ways of thinking and feeling, but I do not examine this topic, its importance is indicated.

### Keywords

personality, theory, vector and factors, permanence and change.

### 1. Una cuestión preliminar indispensable

La cuestión de la identidad personal es un tema central tanto de la psicología como de la filosofía. Aunque en este artículo enfoque este asunto desde la psicología, especialmente como un aspecto central de una teoría de la personalidad, es preciso destacar que la cuestión de la identidad personal entendida como lo mismo y permanente, o meramente persistente, en un individuo se conecta con sus opuestos lo diferente, lo meramente temporal, todo ello involucrado en un proceso de cambio. Por otra parte, la identidad, al suponer lo mismo en el transcurso temporal, tiende a definir además al sujeto, a sujetarlo en la trama del concepto. Al definirlo conceptualmente tiende a ignorar la ley del ser que es su devenir, su transformación constante. Como veremos en seguida esta tendencia a dar identidad a las cosas y las personas es una tendencia que encuentra un fuerte arraigo en nuestra manera de entender el mundo, fijándolo dentro de ciertos parámetros que nos permitan situarnos en un acontecer que implica cambios que es preciso evaluar para de este modo poder controlar y direccionar. Eso en el plano de la praxis. Pero hay otro factor que nos lleva a las definiciones de lo que entendemos por realidad. Este factor es el lenguaje.

El lenguaje es altamente definitorio. Las palabras rotulan las cosas, fijándolas en una especie de esencia; esto es especialmente cierto para los sustantivos y los adjetivos. Basta calificar una persona con algún adjetivo o sustantivo para fijarlo en una imagen o en un concepto permanente. Mediante el lenguaje tornamos lo concreto fluido en abstracción esquemática: es así que entramos en el plano de la representación, de la idea que no hacemos de las cosas.

En el lenguaje de la descalificación y la degradación del otro esta operación es muy común, pero también se da en el plano de cotidiano que tiene por cierto que las cosas de hoy son las mismas de ayer y que probablemente serán las mismas de mañana apenas con leves variaciones. Los tres niveles del lenguaje implican una organización de las realidades en términos cognitivos. En el nivel semántico significamos, es decir colocamos un signo que nos permite aprehender el objeto. En el plano sintáctico establecemos un orden en los componentes del idioma; es el modo de conectarse los elementos del discurso. En el plano pragmático precisamos atenernos al uso que la comunidad entiende como correcto o por lo menos lo vernáculo de un determinado idioma. No obstante, es preciso destacar que hay un aspecto altamente dinámico y transformador en el lenguaje: son las funciones verbales que indican acciones, intenciones, demandas, deseos; el carácter apofántico del lenguaje esta dado especialmente en el verbo. Recordemos “en el principio era el verbo”. Que expresa el peculiar rasgo creador del lenguaje. En el ámbito de lo humano la exigencia de identidad personal y en todas las formas de sociabilidad se imponen como constantes indispensables para el buen entendimiento de las cosas y de las relaciones interpersonales. Hecha esta aclaración preliminar entro en mi tema. Como mi tratamiento de este tema surge en el contexto de una teoría de la personalidad, capítulo que no suscita grandes simpatías en algunos enfoques de cuño existencial, voy a dar un concepto general para así organizar mejor mi exposición. Ciertamente este asunto pude ser tratado desde otras perspectivas.

## 2. Desde o más complejo y programado hasta sus manifestaciones más peculiares:

### el concepto de personalidad

Personalidad es el conjunto de características, organizado en un todo relativamente estable, mutable, abierto y dinámico, que configura de manera peculiar y duradera a una persona, diseñando su modo de ser y su vivencia del mundo –características originadas tanto

por factores biológicos cuanto por factores psicosociales –es decir, por su experiencia, su historia personal y su constitución ontológica. La personalidad es una totalidad en movimiento –una totalización que se recompone y reformula según sus propias programaciones y de acuerdo con las experiencias de la persona, sus posibilidades en su interacción con los demás y las exigencias de la praxis. Desde ya es necesario destacar que la personalidad es una organización mutable no apenas porque esté programada por factores biológicos y condicionamientos psicosociales, cambia también en un proceso constante según sean las situaciones y las propias decisiones y proyectos idealizados y propuestos por la persona. Me propongo enfocar aquí uno de los aspectos más importantes de la personalidad y su expresión en el comportamiento y en los modos de ser en el mundo propios del existente humano. En un libro reciente he expuesto las líneas fundamentales de una concepción de la personalidad, una de las tareas más complejas e menos frecuentadas por los psicólogos en parte en razón de su complejidad y en parte por un cierto temor de destacar demás el lado constitutivo y constituyente del ente humano en desmedro de su libertad y sus posibilidades. En la teoría expuesta en ese libro lleve en cuenta tanto lo estructurado y lo configurado, incluido lo programado de las más diversas maneras, y lo abierto, lo indeterminado, lo meramente posible.

### 3. Los vectores y factores de la personalidad

La tradición nos ofrecía dos conceptos ya usados por los griegos y hasta hoy circulando en el vocabulario de legos y letrados: Temperamento y carácter. Estos dos componentes de la personalidad son claramente discernibles en el comportamiento de la persona. El primero designa los aspectos biológicos heredados, presentes de manera precoz en la vida del individuo y persistentes en las otras etapas. El carácter designa aspectos adquiridos por la persona, mudables y más relacionados con la configuración del yo. Entiendo el carácter como las formas características de relación hombre-mundo propias de un individuo.

Sin embargo, estos dos componentes están lejos de dar cuenta de la complejidad humana desde una perspectiva psicológica. Basta examinar con atención lo que pasa con nosotros y el prójimo para concluir que hay mucho más. Veamos.

\* ¿Dónde quedan los factores que proporcionan orientación vital a los humanos como son los valores, las creencias y los proyectos, tan estrechamente asociados?.

\* ¿Dónde quedan las motivaciones que estimulan e impulsan a las personas como son las necesidades, las demandas y los intereses, igualmente relacionados como en un mismo flujo de lo vivido? Por acaso no son tres factores o componentes motivacional de la personalidad?.

\* Y los factores que otorgan identidad al individuo, tanto subjetiva como socialmente, ¿cuáles son estos factores? ¿Por acaso no estamos siendo calificados y valorizados por rasgos distintivos que configuran lo que somos de manera más persistente?.

\* ¿Por acaso no existen factores que dan integración a la personalidad? Por mínima que sea esta integración, como acontece en las psicosis, ella está presente. ¿Cuáles son estos factores?.

\* Por último, ¿cómo quedan los potenciales de realización posible existentes en todas las personas? Basta abrir los ojos para observar que las personas presentan aptitudes, que son potenciales innatos y capacidades, que son adquiridas, ambas estrictamente relacionadas. Como se ve, aparecen 7 grandes vectores de la personalidad, incluidos los dos clásicos, el temperamento y el carácter. Decidí que la palabra más adecuada para agrupar los factores claramente asociados entre sí sería el concepto de vector. El vector designa una fuerza que cumple dos características: tiene una cierta intensidad o capacidad movilizadora y tiene una cierta dirección. Estas dos características se corresponden con el movimiento de la existencia y de la experiencia.

Un elemento energético, impulsivo ----> que opera como motivador ----> uma direção e meta.

Los vectores representan:

- a) la estructura básica de la personalidad;
- b) su forma de organizarse y movilizarse (el temperamento, el carácter, las motivaciones);
- c) los referenciales que le sirven de orientación (creencias, valores y proyectos), -
- d) los factores diseñan su identidad e integración, permitiendo al sujeto dar cuenta efectivamente sus necesidades y proyectos de acuerdo con;
- e) sus potenciales y circunstancias, llevándolo a su eventual realización -realización siempre provisoria y en abierto.

Un vector recoge lo esencial de las vivencias, del comportamiento y de la praxis: la idea de que la vivencia y el comportamiento apuntan hacia una finalidad, poseen algún sentido y se expresan con una cierta intensidad o grado. Cada vector se caracteriza por su configuración y su función peculiares. Los componentes no paran en este punto. En cada vector podemos distinguir determinados factores que especifican formas específicas, sean tendenciales, energético-expresivas, motivacionales y relacionales, sean de orientación, de identidad, de integración. En cada vector existen de 2 a 4 factores específicos. Ni preciso enfatizar que tanto los vectores cuanto los factores guardan relaciones de mutua influencia e interacción, como acontece en toda totalidad que opera como sistema.

El factor es un simple componente del vector que presenta algún trazo común con los otros factores del mismo tenor tendencial. Sustento que la experiencia se organiza en términos de vivencias, que operan como configuraciones, pero las configuraciones tienden a cerrarse apenas en los casos sintomáticos: en los casos de personalidades sintomáticas -como es el caso del patrón obsesivo, psicopático y otros. No entiendo la subjetividad como algo indeterminable, demasiado fluido para ser captado en conceptos; ella es

parcialmente padronizada y programada. Su núcleo es el sujeto, es decir, el eje central de la persona, oriundo de toda una historia altamente configurada y estructurada. Como la palabra lo indica el sujeto tanto subyace cuanto está preso en una trama compleja de relaciones que lo condicionan. No obstante, hay un elemento que, aunque derivado y conectado con el sujeto, mantiene una apertura a todos los posibles: es el yo. El yo es una función, no es alguna especie de ente intra-psíquico; es una función de dirección, comando, organización operacional, abierto a las exigencias del ambiente y atento a las imposiciones y programaciones del sujeto. A pesar de las imposiciones del sujeto y de las situaciones, a pesar de su fragilidad, abre sus alas hacia la libertad. Sujeto y yo constituyen la subjetividad. El yo tanto puede subordinarse a este eje central cuanto oponerse y superar sus presiones o la simple inercia de su constitución. Uno de los aspectos del yo es la representación que la persona se hace de sí; esta representación de sí suele estar distorsionada e inflacionada, lo que termina por generar algunas dificultades en los relacionamientos interpersonales.

Hay una génesis de la identidad personal que surge con el uso del yo, el uso del lenguaje (el pronombre de la primera persona, en torno de los 2 años y poco), con la respuesta al nombre que los otros nos dan y con la imagen reflejada en el espejo.

### Veremos estos fundamentos de la identidad personal.

Hay una identidad manifiesta, bien a la vista, y una menos visible, latente: late y palpita, corresponde a lo que subyace, es lo subjacente. Como en la mayoría de los fenómenos psicológicos existe lo explícito observable y lo implícito, que requiere el análisis o la observación más atenta.

Tanto para el fenómeno de la identificación como para el cambio en este plano lo inscrito y lo subscripto se presentan en diferentes niveles de expresión. Así como

no nos damos cuenta hasta qué punto nos identificamos con algo o alguien, así también no nos percatamos de los cambios que acontecen en nuestra conducta y en nuestra manera de experimentar las relaciones que mantenemos en los diferentes planos. Los vamos viviendo simplemente. El fenómeno de la identidad se da en un doble movimiento. De manera gradual nos vamos identificando con las personas y objetos del mundo. Este es un movimiento de aceptación y hasta de absorción o asimilación del ente que nos convida o se impone. Rara vez nos percatamos hasta qué punto el llamado de los entes se nos impone y nos define en su convite. En forma simple decimos "gusto de fulano", "mi reino favorito es la música barroca de los italianos, o el jazz". Otro movimiento proviene del juicio de los otros. Ese otro que nos califica y nos clasifica, que nos acoge de buena voluntad o nos mira con reserva, recelo y hasta con rechazo. De cualquier manera, nos define. Esta calificación del otro tiende a imponerse como la verdad de nuestro ser, sea negativa o positiva, se impone tanto cuanto sea nuestra permeabilidad y acatamiento acrítico de su juicio. Por este motivo hay periodos en que somos muy vulnerables ante el juicio del prójimo. En palabras simples, identificarse es encontrarse en conexión, sentirse perteneciente a algo, ser lo mismo que lo otro (=idem); es subentender que en mi peculiaridad está la alteridad del prójimo y hasta la sub-stancia de la cosa, de la objetualidad.

1. Estamos en continuo cambio en todos los aspectos de nuestro ser; no obstante, siempre permanece algo en nosotros, sea a título de conexión entre el pasado y el presente, sea por la afirmación de un proyecto, como simple testimonio de la memoria o de acciones en esa dirección; También los otros nos confirman en nuestra identidad, no importa si en los momentos de reflexión esta identidad nos parezca frágil y dudosa. Todo lo que permanece nos otorga una identidad más o menos definida. Creemos ser los mismos de un pretérito próximo lejano, aunque reconozcamos cambios significativos en las más diversas esferas de nuestra vida.

cativos en las más diversas esferas de nuestra vida.

2. Precisamos enfatizar que la identidad personal nunca es algo cerrado e irrecusable; ella está en continua cuestión. Este cuestionamiento no proviene apenas en razón de cambios que están aconteciendo en el aspecto biológico y por el lado social, sino especialmente porque el existente humano no es auto-coincidente: está a una perpetua distancia de sí y encuestionamiento.

3. Esto significa que la identidad como lo mismo en la estructura de la persona es algo problemático, tanto porque hay cambios previsibles - los de origen biológico - e imprevisibles, generados por las transformaciones de las diversas situaciones que se van viviendo. Estamos, en consecuencia, en perpetuo cuestionamiento de sí, lo que supone colocarse a distancia de uno mismo para ver mejor lo que acontece tanto en nuestro ambiente como en lo más propio de sí.

4. Distinguiamos entre núcleo de identidad personal y referenciales de identidad. Los referenciales son más mutables y externos, pero no por esto son menos importantes, sobretodo para el juicio social. La edad es un factor de cambios, pues estamos continuamente mudando conforme el paso de los años. La temporalidad, trazo distintivo del ente humano, nos afecta de manera intrínseca. Los referenciales nos afectan de otras maneras. Lo mismo ocurre con nuestro status civil (casado, soltero, divorciado) para muchos el apellido puede parecer algo secundario, pero en determinados países este es un referencial de categoría social que ya califica a la persona. El núcleo de identidad es intrínseco e inalienable; está presente en nosotros de modo inocultable, permanente, variable hasta cierto punto. El cuerpo, el género sexual, la historia personal, las creencias que orientan la vida y los sentimientos que nos vinculan y amarran forman parte de este núcleo básico. El núcleo nos afecta y a menudo nos parece insuperable, sea para bien o para mal. Veré en primer lugar el cuerpo y la corporalidad.

#### a) El cuerpo

El cuerpo es enteramente psíquico (.J.P. Sartre)

“Sei muito bem que os outros me identificam por meu corpo. Eu gostaria que não fosse assim, que me identificassem por outras características, mas o que posso fazer se eu sou esse bicho pouco gracioso que às vezes encontro no fundo do espelho? Sou essa mulher gorda, rechonchuda, de pernas curtas, de olhos suplicantes, de nariz algo chato e de boca como uma ferida fina atravessando um rosto de ratinho assustado. Foi o que você me falou: Você, Rosalva, não é feia, apenas tem uma cara de ratinho assustado. Não foi um elogio para exaltar meu ego, mas havia um leve carinho em sua comparação. É preferível ser um ratinho para alguém, que um mero gato no telhado. Foi o que pensei naquele dia”. (Max Nolden: a carta).

En un primer contacto con una persona lo primero que nos impresiona es su apariencia corporal. Es muy comprensible que esto sea así. El cuerpo nos proporciona algunos datos relevantes impresos en el cuerpo: el sexo, la raza, la edad aproximada, el grado de normalidad corporal, y algunos indicios del cuidado de sí -manifiestos en la vestimenta, el maquillaje, el lenguaje (la dicción) la mirada, los gestos.

# El cuerpo nos define en alto grado, pues estamos, constituidos, estructurado y programados en medida apreciable por el cuerpo, pero incluso así nos resulta lo más distante. Lo más distante en el orden de la percepción y de la consciencia, queda como mero fondo; vemos con los ojos pero no vemos los ojos; respiramos y renovamos la vida a cada instante pero no prestamos atención a este fenómeno. Las funciones de los 10 grandes sistemas biológicos que organizan el funcionamiento del organismo operan en el silencio de los órganos. Ese silencio es alterado sólo si hay alguna alteración sintomática o si las necesidades naturales no son atendidas según pautas personales constantes. Sin embargo, y con embargo, el cuerpo es para nosotros tanto el organizador del espacio e de sus dimensiones como el instrumento por excelencia de la praxis, de las actividades. De manera más o menos automática usamos los poderes del cuerpo.

Conjuntamente con el lenguaje, un código colectivo-social,

el cuerpo es uno de los primeros núcleos de identidad personal. Desde el momento del nacimiento, los otros, y principalmente nuestros padres, nos otorgan tres aspectos de la identidad, todos basados en el cuerpo, que nos marcan para siempre. Primero, verifican nuestra identidad de género: somos hombre o mujer; Segundo, quieren saber si somos normales en nuestra constitución física, quieren saber si está todo en su lugar, en la proporción correcta; gustarían ya saber si está normalidad también se da en el plan ontológico, constatación que no siempre es posible. Tercero, verifican si correspondemos al tipo racial de los padres. Sexo, normalidad (o anormalidad) de apariencia física, raza, son referenciales que nos identifican desde el inicio. Esta es la identidad oriunda del juicio social. Antes de enfatizar la importancia del cuerpo como un núcleo de la identidad personal es pertinente indicar sus características ontológicas básicas; tres es preciso destacar:

Por el cuerpo el ser humano es también un ente natural, situado en la escala animal, sujeto a los determinismos biológicos propios de cada especie y condicionado por procesos orgánicos peculiares. Somos entes naturales y entes culturales: esta dualidad parece originar la cisión originaria del ser humano, su insuperable oscilación entre su animalidad y su espiritualidad -entendiendo por espíritu su capacidad para crear valores de sentido y valores materiales e ideales. La materialidad del cuerpo se torna una de las fuentes de la primacía de lo material-económico en la mayoría inmensa de los seres humanos con todas las consecuencias en el sistema social, cualquiera que este sea.

a) Por el cuerpo el ser humano es también un ente natural, situado en la escala animal, sujeto a los determinismos biológicos propio de cada especie y condicionado por procesos orgánicos peculiares.

b) Tenemos, somos y hacemos del cuerpo el instrumento privilegiado de la praxis -de todas las formas de actividad. No obstante, estas tres características son contradictorias:

-Somos un cuerpo, pero también somos mucho más,

pues somos también existencia, es decir, pura trascendencia, un estar siempre más allá de sí.

-Tenemos un cuerpo pero no a la manera como tenemos una casa o la ropa que usamos: el cuerpo también nos posee, imponiéndonos inclusive su propia ley. El tener, como poseer algo, implica igualmente ser poseído por lo que se tiene. Tendemos a identificarnos con lo que tenemos, a punto de definirnos por lo que tenemos. Este es el gran riesgo que conlleva el tener. Nos posee a tal punto que nos tornamos prisioneros de lo que tenemos o pretendemos tener. -Somos un cuerpo, pero también somos mucho más, pues somos también existencia, es decir, pura trascendencia, un estar siempre más allá de sí. Somos el hueco siempre futuro, que tanto abismaba a Paul Valéry. Somos cuerpo en un doble sentido: somos cuerpo porque no conocemos una forma de existencia que prescindiera de él y lo somos porque primero está la vida, fenómeno orgánico, y enseguida la existencia -vida y existencia son fenómenos diferentes. La vida es algo biológico, la existencia tiene carácter ontológico.

- Pensamos, actuamos y hacemos nuestra vida gracias al cuerpo que usamos como instrumento privilegiado de todas las actividades; es el prototipo de todos los otros instrumentos inventados por el hombre; pero también el cuerpo nos hace en la medida que nos impone sus necesidades, sus programaciones y determinismos orgánicos, genéticos, sus procesos fisiológicos y maduracionales, su quantum energético. Nuestros pensamientos, enseñaba Nietzsche, son meros reflejos de nuestros humores y de los estados corporales que condicionan nuestra mente.

c) El cuerpo no es nunca un mero objeto del mundo para el sujeto que lo vive; ni siquiera es vivido como algo enteramente natural. El cuerpo vivido es enteramente subjetivo, es decir, experimentado por el sujeto de una cierta manera, significado tanto en su apariencia cuanto en su fisiología; las llamadas funciones naturales del cuerpo están todas normalizadas por las normas sociales. Las cinco necesidades biológicas básicas -comer, dormir, copular, defecar, habitar un espacio de

resguardo- pasan por la norma social y son atendidas según estas normas.

Vale recordar aquí la tesis sartreana: El cuerpo es enteramente psíquico. Y también considerarla tesis heideggeriana que lo somático es medible pero lo psíquico es sólo experienciable, tematizable. Afirma que la angustia, el miedo, la tristeza no pueden ser mensuradas. Son cualidades y no cantidades. Un poco triste no indica una cantidad pequeña de tristeza, y sí un modo, una cualidad de afinación. Sólo son tematizables.. d) Conforme las diferentes etapas de la vida experimentamos el cuerpo de manera notoriamente diferente. Observamos algunas secuencias predecibles conforme vamos pasando de la primera hasta la última estación. La energía, la movilidad y disposición vital, la capacidad senso-perceptiva y el sentido espontáneo del placer van disminuyendo con el pasar de las estaciones. En la vejez estos cuatro factores están notoriamente en baja. Después de los 60 todas estas disposiciones influyen en el estado de ánimo, la visión de la vida y la actitud ante nuevos desafíos. Es cierto que ya existen remedios y técnicas que atenúan en parte estas pérdidas, mas lo hacen sólo hasta un cierto punto. Estas mudanzas corporales se reflejan en lo psicológico y en los modos de relación con el mundo.

El sentido lúdico y la magia de la infancia, se expresa en la extraordinaria movilidad y flexibilidad corporal del niño, en la espontaneidad de todas sus expresiones. En la adolescencia y la juventud. surge la inquietud oriunda tanto del despertar hormonal como de la aceleración del crecimiento. En la adultez, a partir de los 30, las obligaciones que impone esta famosa edad de la razón práctica se refleja en el inicio de la pesadez, la menor capacidad de reacción cinética y la tendencia para engordar. Ni preciso destacar lo que acontece en la vejez, en que todos los procesos biológicos sufren el desgaste, el cansancio y la pérdida de la energía.

Colocados estos postulados básicos de la corporalidad, veamos la cuestión de la identidad en su doble aspecto: de confirmación e perturbación de sí .

Todos los bienes y también todos los males del hombre

se manifiestan en el cuerpo. El cuerpo es el centro de todas las apetencias que alegran y exaltan la vida pero también la atormentan si se las apetencias se exageran o no es posible atenderlas en su justa medida.

- La satisfacción de las necesidades es una de las mayores fuentes de placer. Uno de estos placeres más procurados es el placer libídico, que está más allá de las exigencias de multiplicar la especie; apunta para sobre todo para multiplicar la alegría de vivir.

-Sin embargo, y con embargo, por el cuerpo surgen algunos de los mayores males que aquejan al hombre; son males que llegan a cuestionar aspectos de su normalidad, como quiera entenderse este concepto. Lo desconfirman sea en sus aptitudes, sea en su capacidades naturales. Apenas voy a mencionar as anomalías que suelen afectarlo:

- Inclusive ya en el plano de la sexualidad surgen las llamadas aberraciones sexuales, que al mismo tiempo que implican placer generan conflictos debido a que son repudiadas por los padrones socio-culturales e implican una quiebra del padrón sexual normal. Los desvíos sexuales condenan a mucha gente a llevar una vida conflictiva tanto por la desaprobación social como por la infracción del padrón dominante de conducta. Es lo que acontece con el sado-masochismo, el exhibicionismo, el voyarismo e inclusive con la homosexualidad, aún discriminada a pesar de los esfuerzos del gay power para legitimar su práctica. Agréguese a todo eso, las deficiencias en el desempeño sexual, bastante perturbadoras en el hombre: la impotencia, la eyaculación precoz, la inapetencia sexual bastante común en a vejez. La frigidez, la inorgasmia, la dispareumia, etc.

- Las enfermedades, que bien pueden limitarlo en una determinada área como llevarlo a la invalidez y al sufrimiento crónico.

- Las deficiencias físicas se presentan en todos las áreas; según sea el grado de deficiencia bien pueden implicar incompetencias sectoriales graves; la ceguera, la sordera, la mudez, la insensibilidad al dolor, etc.

- La preocupaciones con la imagen corporal pueden generar complejos y perturbaciones psicológicas sea

porque la figura física no corresponde a los padrones dominantes, sea porque presenta rasgos desfavorables en la evaluación del sujeto. Es frecuente dos perturbaciones relacionadas tanto con la imagen corporal como con perturbaciones psicológicas: la anorexia y la bulimia.

- Las perturbaciones psicosomáticas. Luego que nacemos se inicia el proceso de auto-identidad, primero estamos sumergidos en el mundo; no distinguimos un yo separado de lo que está ahí, fuera de nosotros. Comenzamos a sentir que existimos como seres separados del mundo externo a medida que nos vamos tornando conscientes de nuestro cuerpo. El movimiento, la senso-percepción, las necesidades biofísicas, el contacto corporal con las personas y las cosas, las resistencias físicas, el lenguaje-todo esto contribuye a esa toma de consciencia. Es sabido cómo reacciona el niño ante su imagen reflejada en el espejo: es como si por primera vez tomase consciencia de sí como otro, como otro visto desde afuera. Es una pena no recordarnos de esa extraordinaria experiencia. Ver primero a otro que te observa, repite tus gestos y permanece fuera del alcance. Y después descubrir que ese otro es uno mismo. Es como la historia de Narciso, con un resultado diferente -mezcla de encanto, extrañeza, miedo. Pero son los otros los que van configurando la identidad del niño: aquellos que le están dando atención, satisfaciendo sus necesidades; la madre, en especial. Ella permite a esta criatura sentir su cuerpo, sea por los continuos toques, sea por el contacto cuerpo a cuerpo que mantiene con ella. Junto con el contacto físico está el lenguaje continuo: esas voces que llenan el espacio, que indican presencia de algo, que luego van revelando aspectos del mundo, que nombran eso que está ahí. Es ese mundo de senso-percepciones, tan importante para todos nosotros durante la infancia; y durante toda la vida en menor medida.

Insisto: los otros también nos identifican por nuestra apariencia corporal, aspecto siempre valorado en términos positivos o negativos; según sean los valores de la respectiva cultura. No estar dentro del patrón físico do-

minante en el grupo primario de referencia -de la familia, de la tribu, del estamento social, de la casta- suele generar dificultades.

Para recapitular lo dicho:

El cuerpo nos otorga una identidad irrecusable.

La aceptación de la apariencia en esta área no siempre es tranquila. Basta un rasgo que imprima al sujeto un aspecto dudoso para que éste lo experimente probablemente como perturbador.

Hasta podemos decir que son pocas las personas que se aceptan por entero en su imagen corporal. Por esta razón, en psicoterapia, es indicado determinar qué aspectos de su físico -no apenas su apariencia- perturban al sujeto. Puede ser algo secundario, de menor importancia, o algo que lo marca con las señales del estigma

- un defecto visible,
- dolencias orgánicas crónicas,
- una característica racial discriminada de manera negativa en su cultura.
- Inclusive la identidad de género puede ser motivo de conflictos; no es común que algunas personas deseen cambiar de sexo, sea porque se sienten desvalorizadas, sea porque su libido y su sensibilidad se orienten hacia otro sexo.

## B) La historia personal -la biografía.

Ud. Dice que hay cuatro formas de identificación. Para ser franco, le digo que sólo me identifico con mi historia personal, con lo peor y lo mejor que he ido viviendo a lo largo de mis 40 años. Sé que aún existe conmigo el niño y el joven que alguna vez fui. No me identifico ni con mis papeles ni con mi status; ya me dieron el título de doctor, lo que sólo me hace reír; soy un simple profesor; tampoco me identifico con mi cuerpo, pero tengo un buen diálogo con él, somos buenos amigos. Suelo conversar con él y a veces me disculpo por los malos tratos que le doy. Sé que mis sentimientos tienden a establecer lazos y amarras, pero yo los entiendo como puentes de tránsito y como puntos de apoyo por vía de la simpatía. Me cuesta ligarme a las personas,

pero una vez que me ligo soy persistente en mis afectos". (Alfonso X)

La temporalidad es una dimensión de la existencia; la temporalidad existencial no sigue las estaciones del calendario, aunque también el calendario nos pasa la cuenta de diversas maneras. Como entes temporales somos finitos e históricos. La finitud está presente en los tres éxtasis del tiempo. Somos un presente oriundo de un pasado y proyectado para un futuro en cuanto posibilidad de la existencia. En este transcurso temporal se articula lo que denominamos historia personal, historia que supone un cierto sentido y un desarrollo en parte previsible, en parte imprevisible; historia en parte comprensible en el orden de los acontecimientos que caracterizan un periodo y las secuencias observables en las transformaciones que experimenta la persona y en los cambios de sus objetivos y comportamientos.

- No siempre las personas están conscientes de que en gran medida son y tienen una historia. Somos seres temporales; el tiempo nos condiciona y nos configura de diversas maneras. La historia es una de estas determinaciones. Somos oriundos de un pasado que nos condiciona y, en grado apreciable, nos programa. Ser un ente histórico es estar inserto en una trama tanto socio-cultural cuanto personal, cuyo diseño configura los aspectos más significativos de lo que somos. Esta historia está inscrita en nuestras creencias y proyectos, en los rasgos caracteriales y en los sentimientos que marcan los lazos y compromisos de nuestro itinerario.

- Es frecuente que las personas nieguen su historia personal, o simplemente se alienen de ella, esto ocurre sobre todo cuando esta historia incomoda y duele. Nuestra historia está inscrita en la trayectoria ya hecha e inscrita en nuestro presente de modo irrecusable. Cada persona tiene su historia, que en muchos aspectos presentan puntos en común con los otros, por lo menos en sus rasgos generales, pero rara vez en su valor intrínseco: el mismo episodio vivido por dos personas en una determinada situación tiene efectos y significados

diferentes. Existen aquellas historias hechas de experiencias constructivas, con un trayecto recto, sin mayores rupturas y desvíos, hechas apenas con las exigencias bien dosificadas del sistema familiar y social. En el lado opuesto, existen aquellas hechas en la cuerda floja, en las jugadas de la incertidumbre y por las sinuosas vías de los conflictos y las frustraciones reiteradas. No es una tarea fácil reconstruir nuestra propia historia personal. Si lo intentamos aparecen algunos periodos característicos que a veces siguen las pautas de las etapas de la vida y otras veces se destacan por ser meros episodios y eventos significativos que provocaron transformaciones en nuestra visión del mundo y en nuestro comportamiento. Es común que algunos periodos emerjan como islas, centralizadas en algunos episodios, sin que sea posible dar una unidad de sentido a ese periodo, que bien puede abarcar años enteros.

- De diversas maneras hay una progresiva toma de consciencia de las ligaciones significativas que configuran nuestro mundo y del modo de inserción que configura nuestra realidad personal.

De la infancia poco recordamos. Podemos señalar algunos episodios que de alguna manera dan pistas de cómo influyeron en nuestro carácter y en las creencias que orientaron aspectos significativos de nuestra vida. Podemos también indicar el clima dominante existente en nuestra familia y en las otras instituciones que frecuentamos –la escuela, la religión, principalmente. Solo a partir de la adolescencia comenzamos a entender lo que se pasa en nuestro ambiente, lo que nos permite evaluar mejor nuestra posición socio-económica, nuestra figura física y la de los miembros de nuestra familia. Comenzamos a entender que tenemos una serie de objetivos a ser alcanzados y podemos apreciar en parte los medios que tenemos para obtener tales objetivos.-

Lo que observamos es que nos reconocemos como protagonistas de ciertos episodios situados en determinados contextos y tenemos algún conocimiento de lo que juzgamos ser lo importante en nuestra vida. Ni siempre este conocimiento es algo claro y preciso,

ni tampoco implica una comprensión de cómo se dieron esos episodios. Somos capaces de reconocer también la influencia que tuvieron los personajes que participaron en nuestros escenarios y los entimientos que nos provocaron y que aún nos provocan algunos de ellos. Algo similar podemos percibir en relación a las instituciones y organizaciones que hicieron parte de nuestra formación, la escuela, la iglesia, el taller, la oficina. Los grupos de inserción son otro factor de deformación social en las diversas etapas de la vida. Alfonso X me dice:

“Ni en la escuela primaria ni en la secundaria pertenezco a algún grupo. En la Universidad intenté participar en un grupo político, pero nunca me sentí verdaderamente integrado a ese grupo; fui más un espectador que un actor. Hasta ahora, a los 40 años, no me identifico con ningún grupo; apenas tengo cierta simpatía por los humildes, por la masa asalariada, por los pobres. Es lo que aprendí de la religión y, creo, por yo mismo haber sufrido periodos de fuertes carencias”.

- Es sabido cuán importante es el proceso de socialización en nuestra vida, en especial el que acontece en el círculo familiar. Es cierto que este proceso se da a lo largo de toda la vida, pero es especialmente marcada durante la infancia y la adolescencia, que son los periodos más sensibles del desarrollo humano. Podemos afirmar que en medida apreciable somos frutos de estos dos periodos, por lo menos en las líneas generales de nuestro carácter y en la génesis de nuestro proyecto de vida. Una socialización descuidada, débil, sin orientaciones parental es seguras y firmes, produce rasgos caracteriales generalmente indeseables (falta de control de los impulsos, falta del sentido de disciplina y de propositividad, etc.). Por el contrario, una socialización muy estricta, acentuadamente normativa y punitiva, sin el complemento del afecto parental suficiente, tiende a generar rasgos de inseguridad, rigidez, falta de espontaneidad, autocontrol excesivo. Podemos afirmar que la anomia dominante en los sectores más pobres de la población asalariada genera el alto porcentaje de conductas antisociales

que se registran en estos sectores. La desintegración del núcleo familiar o su alta conflictiva generan en los niños experiencias extremas que los toman propensos a todo tipo de desvíos sociales. Esta anomia es agravada por la mídia que les muestra padrones de vida en las clases medias no alcanzables por ellos en su condición de sectores altamente explotados o desamparados.

- A lo largo de nuestra historia vamos modelando nuestra identidad y las identificaciones que establecemos con los otros y los fenómenos reales y simbólicos que se imponen en nuestro ambiente; Ya destacué los periodos en que las identificaciones son más indelebles y persistentes; la infancia y la adolescencia configuran buena parte de lo que nos imprime su sello de solidaridad y involucramiento con lo que acreditamos ser. Por vía de los afectos nos identificamos con los seres queridos que confirman nuestro modo de ser, y nos contra-identificamos con los símbolos y las personas que de diversas maneras nos rechazan, nos maltratan y desprecian.

- Existen experiencias de tal modo marcadas que generan todo un padrón de comportamiento, sea un rasgo del carácter, sea una tendencia sintomática. Tengo por cierto que la mayoría de las formas de atracción erótica, sean normales o sintomáticas, encuentran su origen en experiencias precoces. En la historia del 70% de los casos de padrón homosexual se registran inicios de prácticas sexuales ya en la infancia, a partir de los 8 años, y la adolescencia inicial. Ni preciso insistir que la identidad en este plano marca al sujeto para toda la vida.

Ni siquiera es preciso que las experiencias sean insólitas, basta que sean corrientes y comunes, formando el clima existencial del sujeto. Es lo que acontece en el ambiente familiar.

- Existen periodos claves en la constitución de la identidad; diría que en todas las fases de tránsito entre una etapa y otra acontecen crisis de identidad; es lo que vemos en la etapa adolescente que exige un pasaje definitorio entre el mundo infantil y los primeros pasos en dirección a la formación general de la personalidad.

Es un periodo de incertezas y desafíos, detenciones y tormentas. Los cambios se dan en todos los niveles; El ingreso en la etapa juvenil propiamente, después de los 20 años, con todas las presiones para asumir responsabilidades decisivas en dirección de la autonomía y ingreso en el campo del trabajo. La entrada en la adultez de manera oficial con la asunción de las tres tareas que se impone al individuo; el casamiento, la fundación de una familia, la planificación económica asegurar la estabilidad material del grupo. Después del sexto septenio, a partir de los 42. Considero que una psicoterapia de desarrollo precisa de un examen atento del recorrido biográfico de la persona; en otro escrito he propuesto los aspectos relevantes a ser examinados (Romero, 1989-1998); apenas indico en esta ocasión algunos puntos indispensables a ser considerados.

### Examen del contexto y de la situación en los diversos períodos del sujeto

- Períodos y etapas del recorrido vital, que no siempre coinciden con las etapas clásicas del desarrollo (infancia, adolescencia, etc): hay períodos claramente discernibles por el clima dominante que impusieron a nuestra vida o por algunos hechos que marcaron nuestras creencias, ideas e ideales. Hay períodos que quedaron en la bruma, sin que casi nada nos de alguna pista de lo que éramos entonces - Hechos, eventos y climas significativos. Existen eventos cruciales, traumáticos, inaugurales. Algunos son cruciales porque nos revelaron aspectos del mundo o la naturaleza de un relacionamiento sin que en el momento nos fuese posible captar su significado -traumáticos, inaugurales. Otros son traumáticos porque nos dejan núcleos coagulados, verdaderos complejos que nos impiden evaluar las cosas en su dimensión adecuada. Otros son eventos inaugurales porque inauguran una nueva etapa, una nueva visión de la vida, un cambio de actitudes, de creencias, de valores. - Escenarios y personajes - Figuras y modelos que nos marcaron con su presencia, negativa o positiva.

- Líneas temáticas, que caracterizan las vivencias dominantes en determinados períodos. Una de las tragedias humanas es perder su historia, o romper con ella por alguna peripecia que implique un corte brutal. Perde-mos nuestra historia personal debido a una amnesia retrógrada que no nos permita recuperar el pasado ni establecer la génesis de nuestro presente. Perde-mos la continuidad de nuestra historia cuando somos impelidos a un cambio brusco y brutal; nos vemos obligados a emigrar a otro país perseguidos por algún factor racial, político, religioso. El idioma, el contexto familiar, el trabajo, el círculo de nuestros amigos, el clima humano y físico: todo nos es arrebatado. Apenas conservamos las figuras de la ausencia -los recuerdos, la nostalgia, la estructura de la lengua materna, que tiende a surgir al menor descuido si fue necesario usar un nuevo idioma. El choque cultural del país originario para otro padrones diferentes deja al individuo bastante vulnerable, sobre todo si esta mudanza ha implicado alejamiento del círculo familiar.

### C) Los sentimientos

Existe una notoria confusión en relación a los afectos; una de mis tareas como psicólogo ha sido proponer una clasificación de los afectos según criterios fenomenológicos y comprensivos. Son distinguibles claramente cuatro grandes modalidades afectivas: las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo y las pasiones. Es tanta la confusión existente que hasta los psicólogos usan de manera indistinta emociones y sentimientos como si fueran sinónimos. Enseguida indico un par de características diferenciales entre estas dos modalidades. Desde ya subrayo que todos los procesos de identificación positivos y negativos implican factores afectivos, en particular sentimientos que tanto los suscitan como los alimentan y consolidan. Si existe algo originario y primordial en la estructura de la existencia, y en la dinámica de los procesos psicológicos, son justamente los afectos. Esta primordialidad de los afectos es comprensible porque en toda relación hombre-mundo somos afectados por esta relación,

sea de manera sutil, sea de manera altamente perturbadora.

1. Los sentimientos establecen vínculos positivos o negativos con respecto a determinados objetos, incluido el propio sujeto, pues existen sentimientos referidos a sí mismo. Culpa, vanidad, vergüenza, y otros indican modos de posicionarse consigo mismo. Se experimenta orgullo, o culpa, por determinadas acciones que honran o desmerecen. Amar o detestar implican modos de relacionamientos que definen de una cierta manera a sus protagonistas. Detestar las arbitrariedades y los abusos del poder económico llevan al sujeto a identificarse con aquellos que sufren esos abusos, colocándose en el lado opuesto de los dominadores. Admirar un ídolo popular por sus actuaciones deportivas no es lo mismo que admirar un científico por sus investigaciones. Esas dos formas de identificación traducen modos de relación hombre-mundo muy diferentes.

2. Lo que constatamos es que los sentimientos nos ligan a determinados objetos y personas y en ese lazo nos dan un cierto sustento existencial, inclusive cuando son negativos (hay individuos que hacen de su odio todo un proyecto de vida). Sentirse brasileño es tener un vínculo de afecto con lo que entendemos representa al Brasil, es reconocer una forma de identidad con este país.

Experimentar el llamado sentimiento de inferioridad es experimentarse y verse con una minusvalía que coloca al sujeto en una posición de desventaja en relación a los otros. Sentirse inferior es atribuirse características que dejan en desventaja al sujeto, características que en la creencia del agente forman parte constitutiva de su persona.

“Me siento por bajo -me dice un cliente- no por mi origen social; hasta soy de una buena familia. Lo que me disminuye es mi apariencia personal; usted sabe, ya hemos hablado aquí lo que ocurre conmigo; es esa historia de que soy bajito; flaco como perro callejero y todavía con esta cara nada atractiva; hasta mi madre me encuentra feo; y para peor aún está esa otra deficiencia

anatómica que ahora no quiero ni mencionar” (él es micro-peneano, lo que para algunos hombres es un motivo suficiente de complejo). Esta persona se siente así y se juzga en consecuencia. Ni su status socio-económico ni tampoco un matrimonio razonable ha disminuido su consciencia de que la naturaleza fue muy injusta con él. Es obvio que este sentimiento complejo tiene toda una historia, que ya la mera referencia al juicio de la madre nos da una pista.

3. Advierto que no debe confundirse emociones con sentimientos; las emociones son simples reacciones ante determinados eventos o ante una situación-estímulo que coge al sujeto, envolviéndolo de manera más o menos pasajera.

Los sentimientos son lazos que adquieren un matiz emocional sólo cuando son tocados por algún estímulo que perturba su función de hilo de enlace. Si un sujeto hace un comentario humillante en relación a su padre toca su sentimiento filial, llevándolo a una relación de rabia. No obstante, el grado de emotividad de la persona también contribuye como factor de identidad personal. En tesis, cuanto mayor es el grado de permeabilidad a los eventos-estímulos (que es lo que define la emoción) más fuerte es el impacto que los acontecimientos y las cosas provocan en la persona, marcando así de manera más persistente su influencia configuradora. Recordemos que el niño es altamente emocional, siendo el período infantil el más sensible en el modelaje del carácter y de la experiencia.

Personas menos permeables a los estímulos situacionales, menos emocionales, tienden a tener una identidad menos duradera y menos marcada con las personas y objetos que arquitectan su mundo personal. Esto no significa que las personas menos emotivas tengan un núcleo de identidad menos firme y consistente; apenas algunos referenciales de identidad pueden ser menos firmes (como las amistades, la familia, la patria, las cosas). Existen núcleos de identidad que son más firmes que los referenciales externos. Una persona que posee un fuerte sentimiento de valor y de poder personales, además de creencias positivas

sustentadoras, presenta un núcleo bien más consistente y seguro que otra en la cual estos tres factores sean menos firmes.

4. Los sentimientos impregnan las creencias individuales y colectivas. Las ideas son abstracciones necesarias, nos sirven en nuestro intento de explicar los hechos, los acontecimientos. Las creencias son algo más: nos sustentan, nos conectan con algunos aspectos del mundo, nos confirman en la existencia. Un amigo me escribe: “Revisando las hojas del calendario, mirando el pasado algo lejano, contando todo lo que quedó en las muchas vueltas del camino, no sólo quedaron lejos algunos rostros amigos y los paisajes que incitaban mi imaginación; quedaron sobre todo algunas creencias que entonces daban sentido a mi vida y colocaban ese aire de bellas promesas a las cosas que inspiraban esas creencias.

Hoy, todas esas creencias me parecen los sueños de un joven aún algo ingenuo a pesar de todas sus pretensiones críticas. Creí en la misión salvadora del Nazareno, en su sacrificio redentor: esta creencia perdió su sentido así que estudié el papel de las religiones en la historia. Creí en el socialismo que acabaría con las horrendas injusticias sociales, la explotación del hombre por el hombre, y el socialismo se hundió como un castillo de arena.

Creí que la amistad era el camino de la verdadera fraternidad entre las personas; algunas decepciones me mostraron que ella también sufre los vaivenes del mercado y de las veleidades humanas. Creí que la verdad siempre terminaba por imponerse, pero la experiencia terminó por mostrarme que la verdad rara vez prevalece sobre la apariencia, la falsedad y la impostura. Creí que el futuro me abriría las puertas hacia una mirada serena, residencia tranquila de una vida conciliada con la muerte, pero constato que esa conciliación aún está lejos. No obstante, aún mantengo algunas creencias: creo que es necesario resistir siempre a la impostura y a la deshonestidad.

Creo que la lucha es la parte saludable del espíritu y que sin lucha nada se consigue. Creo que la solidaridad,

la compasión y la simpatía por el prójimo es el mejor camino del entendimiento entre los seres humanos.” Para un enfoque más amplio y más rigurosos del tema afectividad recomiendo dos libros míos (1998 y 2001) indicados en la bibliografía.

#### D) Las calificaciones del papel y del status

Somos seres sociales; actuamos y nos comportamos en un determinado medio socio-económico y en una determinada cultura. 1. Nuestra actuación en el plano interpersonal se ajusta a determinadas normas impuesta por el medio, exigidas como pertinentes para el desempeño adecuado en nuestra situación: la forma esperada de actuación corresponde a los papeles o roles. Los papeles pueden ser altamente normalizados o relativamente flexibles. De todas maneras nos exigen un comportamiento que se ajusta a un cierto padrón. Con razón se afirma que no sólo somos agente de la acción sino también actores pues precisamos asumir los papeles correspondientes a nuestra actuación, no importa si los papeles fueron impuestos a regañadientes o si nosotros los asumimos como parte de nuestro proyecto de vida. Los papeles bien asumidos corresponden a una consciencia de identidad con lo que hacemos, o nos califica simplemente como actor en una determinada relación social. Asumir el papel de esposa, de jefe, o de obrero implica que la persona se encuentra bien ajustada en ese rango.

Todos los papeles que vamos desempeñando en la vida, y siempre desempeñamos más de uno en un mismo periodo, reciben una calificación social. Una especie de puntaje valorativa.

2. Las calificaciones del status se relacionan con los diversos papeles que las personas desempeñan en el contexto social. Se distinguen dos tipos: status prescritos y adquiridos; los primeros están prescritos por la condición biológica: mujer-hombre, las etapas evolutivas (infancia, adolescencia, etc.). Los segundos derivan de papeles sociales y de funciones económicas: casado-soltero, patrón-empleado, profesor-alumno, marido-esposa, etc.

3. Los psicólogos sociales definen el papel en relación al status y viceversa. Tanto uno como otro generan expectativas, que se espera sean atendidas. En una relación social, la persona que desempeña un papel espera que los otros asuman una conducta que corresponda a su papel. El profesor espera que los alumnos se comporten como corresponde a su papel de alumnos. Y los alumnos esperan que el profesor asuma su desempeño como corresponde a su status de profesor.

4. De alguna manera todos nosotros nos identificamos con nuestro status. La no aceptación del status, y del papel correspondiente, generalmente genera o se origina de algún tipo de conflicto. La no aceptación del status (y del papel) de casado se refleja en el desentendimiento conyugal. Es frecuente que un individuo se case, pero luego queda en evidencia que él no consigue asumir su nueva condición, el cual le impone comportamientos y actuaciones diferentes en algunos aspectos a su anterior status de soltero (a). El hombre aún quiere mantener su rueda de amigos con los cuales se reunía en el bar de la esquina o en el club, sin preocuparse con el reloj; la mujer espera que él proporcione alguna ayuda en el trabajo doméstico pero él se rehúsa pues hasta entonces su madre hizo ese trabajo en casa sin jamás haber pedido auxilio. Aún no forma parte de su identidad masculina atender el trabajo de limpieza en el hogar. La mujer puede tener dificultades similares o en otras áreas. Sea por vanidad femenina o porque le gusta tener admiradores de reserva para futuras oportunidades, es posible que no haya renunciado a su hábito de mantener una conversación muy efusiva con sus colegas de trabajo, rehusándose ahora a mantener una conducta más recatada en ese tipo de contactos; esa conducta ciertamente provoca malestar y celos en su marido. En otro plano, existen personas que no consiguen asumir una jefatura por incapacidad para imponerse como superior jerárquico.

5. En general, los status desvalorizados socialmente tienden a ser mal aceptados por los que en él se encuadran. Es lo que ocurre con el status inherente a la vejez –edad nada apreciada en la sociedad tecnológica. Basta

entrar en esta categoría para que la persona sea encuadrada en la repisa de lo obsoleto. La situación empeora aún más si además de viejo la persona es pobre; en este caso hasta en el hospicio el individuo es menospreciado. Marginalizado y desvalorizado por los demás, sin posibilidades en la mayoría de las esferas, el viejo difícilmente escapa de la depresión. Poco aceptado por sus coetáneos más jóvenes, sin un presente estimulante y sin ninguna promesa futura, el viejo termina por refugiarse en el pasado. Inclusive si es rico le asalta la desconfianza: los herederos se muestran impacientes para recibir su parte, no importa cuánto disimulen sus intenciones.

6. Existe una jerarquía del status que califica cada profesión con un número que lo sitúa en la escala de los valores sociales; es una escala que va de 100 a 10. Ministro de Estado, médicos y altos cargos del ministerio de justicia (jueces) ocupan los primeros rangos. Operarios sin calificación profesional (basureros, obreros auxiliares, porteros) tienden a recibir las peores notas.

7. Papeles y estatus son los más altamente saturados por el factor ideología, factor que impregna todo el campo social, de manera explícita en las normas y leyes y de manera más disimulada en las creencias y valores dominantes, en los preconceptos y los mitos. Es propio de este factor presentarse como si sus cuatro componentes “reflejasen el orden natural de las cosas”. Las expresiones de lo que un grupo, o una cultura, entiende por lo bueno y lo malo, el bien y el mal, son los reflejos de la de este factor que satura la atmosfera espiritual de un pueblo o grupo complejo.

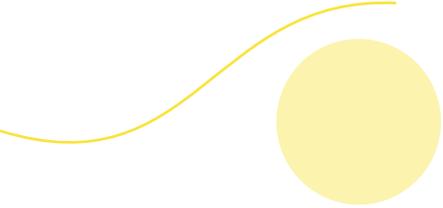
La cuestión de la identidad y el cambio, de lo que permanece en un proceso evolutivo y lo que se extingue; la conexión entre lo que persiste a pesar de todas las transformaciones individuales y sociales, es un asunto problemático que solicita la colaboración de diferentes disciplinas; la filosofía, la psicología, las ciencias sociales, la lingüística, son las más interesadas.

Por vía lingüística se impone toda una visión del mundo

que el individuo absorbe sin siquiera darse cuenta hasta qué punto es modelado por las características de su idioma-madre. Ya la pronuncia regional (sotaque) de una lengua nos ofrece pistas sobre las personas; ni que decir sobre los otros más complejos de una lengua, como son el uso de los géneros, de los artículos y las proposiciones, de la prosodia, tornan el uso de un idioma algo muy complejo. Piense-se en los géneros del alemán y la ausencia de género en inglés. Las otras cuatro vías de acceso a este tema ni siempre están claros para los que abordan este asunto. La mayoría de los autores entiende el cuerpo, el estatus y los papeles, conjuntamente con la historia, como suficientes para un esclarecimiento de la identidad personal o grupal. Hasta donde estoy informado, no hay autores que destaquen los sentimientos como la vía regia de la identidad personal. Esta omisión se debe a que la mayoría de los psicólogos aún no sabe distinguir lo más propio de los sentimientos, tiende a confundir con emociones: lo más propio es su carácter vinculatorio, positivo o negativo. Sin el sentimiento de nacionalidad, de pertenencia a una nación entendida como la propia no existe identidad nacional o es muy difusa. Lo mismo se procura estimular en relación al empleo: las organizaciones exigen demostraciones de identidad con la firma, con la empresa. Nosotros los funcionarios de la Embraer, o del gremio salud. La identidad familiar, o con una religión es propia del proceso desocialización infantil.

Todas las instituciones se mantienen en la medida que generan y fortifican identidad entre sus miembros, activos o pasivos. El primer paso de una Iglesia como la dirigida por el Obispo Macedo en Brasil, fue generar esta identidad con las clases pobres, una vez conseguido este objetivo han procurado atraer a los sectores medios, que son los modelos “del suceso en el campo social”. Lo mismo acontece con la actual cruzada de la Iglesia católica empeñada en dar una imagen de la autoridad papal según un modelo democrático popular, no tan aristocratizante como siempre ha sido.

(a) modo de síntesis y algo más

A decorative graphic on the left side of the page consisting of a yellow wavy line that curves upwards and ends in a solid yellow circle.

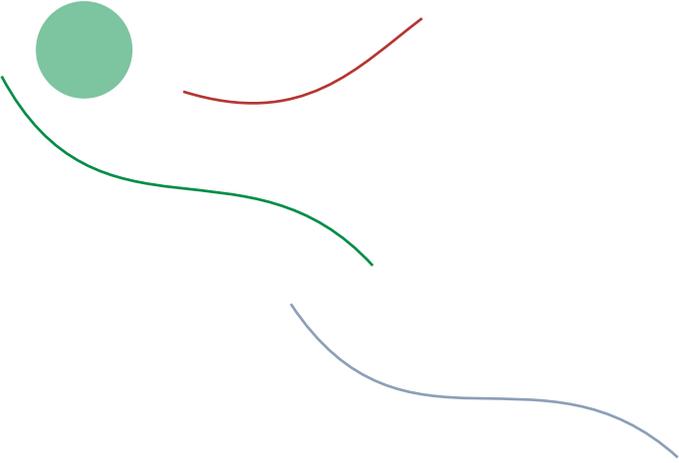
### Referencias bibliográficas:

Guareschi, P. (1994). (org.) Textos em representações sociais. Brazil: Vozes.

Lersch, P. (1964). La estructura de la personalidad. Madrid: Scientia.

Romero, E. (2006). El encuentro de si en la trama del mundo –Personalidad, subjetividad, singularidad. Chile: Norte-sur.

Romero, E. (1998-2013): Las Dimensiones de la vida Humana –Experiencia y existencia. Chile: Norte-su

A decorative graphic on the right side of the page consisting of a green wavy line that curves downwards and ends in a solid green circle, followed by a red wavy line that curves upwards and ends in a solid red circle.

### Curriculum

Psicólogo clínico y escritor. Miembro fundador y de honor de ALPE.

A decorative graphic on the right side of the page consisting of a red wavy line that curves upwards and ends in a solid red circle, followed by a blue wavy line that curves downwards and ends in a solid blue circle.

## Comentario de libros

### Dialogando sobre la existencia

Yaqui Andrés Martínez Robles  
México D. F.

Respuesta al comentario que Emilio Romero realizara a la obra: *Psicoterapia Existencial: Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*, de mi autoría.

#### Resumen

Este artículo es una respuesta aclaratoria al comentario de Emilio Romero sobre la obra: *Psicoterapia Existencial: Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*, de Yaqui Andrés Martínez Robles. Se aclaran aspectos relacionados con las riquezas de la mirada existencial, la cual da preferencia a los dilemas más que a las soluciones y considera que el movimiento, aun cuando sea incómodo, aporta la posibilidad de una belleza digna de percibirse y es más estimulante que la quietud que brindan las respuestas y certezas. Asimismo se puntualiza que el ser humano no es “sólo relación”, sino “fundamentalmente relación”. Se señalan las diferencias entre la psicoterapia humanista y la psicoterapia existencial, así como las novedosas posibilidades que un enfoque fenomenológico-existencial puede aportarnos.

#### Palabras clave

Existencia, Yo, Relación, Psicoterapia, Autenticidad.

#### Abstract

This article is an explanatory response to Emilio Romero's comment on the book *Psicoterapia Existencial: Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*, by Yaqui Andrés Martínez Robles, dealing with the strengths of the existential view, which prioritizes dilemmas over solutions, since it considers that

movement, although it may be uncomfortable, offers the possibility of a beauty worth perceiving, and it is more stimulating than the calm offered by answers and certainties. It also points out that the human being is not “just relationship” but rather is “fundamentally relationship”. It underscores the differences between humanist psychotherapy and existential psychotherapy, as well as the new possibilities that an existential-phenomenological view may offer us.

En el número anterior de esta misma revista: *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial: Un enfoque comprensivo del ser*. Año 4; No. 7. Octubre 2013, apareció un amable y extenso comentario de Emilio Romero sobre la obra: *Psicoterapia Existencial: Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*, de mi autoría. Además de sentirme enormemente agradecido de que alguien con la trayectoria y el reconocido status académico como Emilio Romero (2) se interesara en comentar mi obra, me brinda la posibilidad de continuar el diálogo que hemos iniciado en ocasiones anteriores sobre algunas de las ideas de la llamada Escuela Mexicana de Terapia Existencial, y que se ha enriquecido con las aportaciones de varias personalidades de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, durante los encuentros formales e informales de los congresos internacionales que hemos tenido la fortuna de compartir.

(2) Emilio Romero es, además de una incuestionable autoridad en nuestro campo, un extraordinario pensador y psicoterapeuta, un incansable escritor con más de 12 libros en su haber y, para mi fortuna, un maravilloso amigo. Aunado a sentir un profundo respeto y admiración por su pensamiento y su persona, Emilio es una inspiración para mí, y en su gran amabilidad, siempre me honra con comentarios cariñosos y consejos llenos de sabiduría. Me honra considerar a Emilio Romero un amigo cercano, con quien siento que nos une no sólo un profundo respeto mutuo, sino inclusive una afectuosa amistad por lo que, a partir de este momento, haré referencia a su persona a través de su nombre de pila llamándolo simplemente Emilio, ya que me aporta una sensación de familiaridad y confianza. Ruego al lector me disculpe por esta falta de formalidad de mi parte.

Es por lo anterior que, en esta ocasión, aprovecharé para aclarar algunos puntos referidos por Emilio, tanto en el comentario que publicó en el número anterior de esta revista, como en el que realizó con anterioridad en la red social Facebook, y que durante el mes de junio del 2013 provocó una serie de respuestas, diálogos y debates. En ambos escritos menciona, junto a otros aspectos halagadores, que el libro le parece provocador. Debo reconocer que tal descripción me parece no sólo halagadora sino incluso estimulante. La provocación en los ámbitos académicos siempre me ha parecido divertida y llena de posibilidades para el aprendizaje, así que no sólo lo agradezco, también espero que el texto sea “provocante” de nuevos diálogos, propuestas y movimientos dentro de nuestro campo: la terapia existencial. Espero que aquellos lectores que se involucran por vez primera en estos diálogos, puedan seguir con facilidad este escrito y encontrar información que les resulte relevante. De cualquier forma les convoco a leer directamente el texto de Emilio publicado en el número anterior de esta misma revista para que puedan contar con un mayor contexto sobre la conversación.

En el comentario mencionado, Emilio reconoce amablemente que la obra está cargada principalmente

de argumentos y que por ello: “ofrece más problemas que soluciones, más dudas que certezas, más cuestionamientos que investigaciones confiables –además, no es un texto que incluya investigaciones probatorias sino sólo argumentaciones en pro o en contra de determinadas tesis.” Sus observaciones son absolutamente ciertas, sin embargo, me parece que obvian algunos detalles que considero importante subrayar. Primero, desde mi perspectiva, dicho aspecto, lejos de resultar una debilidad es una fortaleza. Una de las mayores riquezas de la posición existencial es precisamente salir de la búsqueda de soluciones y respuestas que tanto caracteriza a la sociedad occidental contemporánea. Como reflexioné en otro texto [Martínez, Y. (2008) *Filosofía Existencial para terapeutas*, y uno que otro curioso. Ed. LAG. México], la mirada existencial da mayor preferencia a los dilemas que a las soluciones, a las preguntas que a las respuestas, a la incertidumbre que a la certeza; pues consideramos que el movimiento, aun cuando sea incómodo, es más estimulante y confiable que la quietud que brindan (o que se espera que otorguen) las respuestas, soluciones y certezas. En segundo lugar, la perspectiva existencial que comparto se encuentra más interesada en el arte (y formas de acercamiento a la realidad asociadas con este), que en la llamada “ciencia”, es por ello que no resulta de mucha importancia aportar “investigaciones probatorias” que nos acercarán más a los lineamientos de las posturas positivistas o de la ciencia natural. En tercer lugar, desde la postura existencial no se trata de hacer una crítica a dichos acercamientos, mas bien hay una preferencia por validar otro tipo de planteamientos, como la argumentación fruto de reflexiones filosóficas y resultado de conversaciones generadas en el mundo terapéutico entre terapeutas y consultantes, y entre terapeutas y sus supervisores.

Más adelante, Emilio realiza una excelente disertación sobre los diferentes enfoques respecto al asunto de la técnica. Me encuentro prácticamente en absoluta concordancia con lo que menciona. Si llamamos técnica a la actitud de acercarse al otro desde la escucha, el

diálogo, y la honestidad; al interés fenomenológico por detener nuestras propias perspectivas en pro de acercarnos a la perspectiva del otro; y al arte del encuentro humano desde diferentes puntos de reflexión, entonces me gustaría decir que la psicoterapia existencial es profundamente técnica. Sin embargo, en mi práctica como docente, he encontrado en repetidas ocasiones que esto último no es lo que suele entenderse como técnica. Las personas comúnmente la conciben (o imaginan) como un conjunto concreto, objetivo y específico de prácticas, que pueden aprenderse casi por completo a través de memorizar una serie de pasos a realizar, o leyendo algún manual sobre ellas. Es con esta última acepción con la que no me siento cómodo, y se que Emilio tampoco, como claramente expresa en su escrito.

Posteriormente, hace mención de algunas figuras prominentes de la hermenéutica que, confieso, mi propia ignorancia me llevo a dejar de lado. Aprovecho la ocasión para expresar mis más sinceras disculpas por mi descuido y agradezco a Emilio por tomarse el tiempo para realizar un alcance y comentario en este sentido, gracias a su gran conciencia social y política. Asimismo le agradezco la referencia de otras figuras importantes de la fenomenología existencial en Latinoamérica que, por mi falta de conocimiento, no mencioné en el texto (como es el caso del brasileño Tommy Akira Goto).

A continuación comenta que él considera vigentes tres de los postulados básicos de la psicología tradicional: “la existencia de lo mental, del yo y de la distinción entre lo subjetivo y lo objetivo”; y que en el enfoque que él mismo sostiene: “es preciso formularlos sólo de manera correcta como para que sean compatibles con las constantes existenciales (premisas ontológicas) descritas por los filósofos.” Este es precisamente uno de los puntos de mayor divergencia entre el pensamiento de Emilio y el mío; sobre el cual hemos podido discutir en algunos de los congresos organizados por la ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial). En mi perspectiva, intentar hacer compa-

tibles con la mirada existencial, aspectos que corresponden a una visión de la condición humana de corte esencialista y que se sostienen desde posiciones tradicionalmente cartesianas y por tanto dualistas, atomistas e individualistas, requiere de un esfuerzo académico, intelectual y epistemológico innecesario que no sólo cae en profundas contradicciones con el pensamiento existencial, sino que además dicho intento opaca gran parte de las novedosas posibilidades que un enfoque fenomenológico-existencial puede aportarnos. Es precisamente el cuestionamiento de la idea occidental del sujeto como un ente fijo, definible, relativamente aislado, lo que aporta a la mirada existencial su fortaleza post-cartesiana, al menos en la propuesta que yo mismo sostengo en el libro que provocó este intercambio y que he expuesto en anteriores ocasiones (2010, 2012a, 2012b).

Algunas de las propuestas más poderosas y sí, controvertidas y por tanto provocadoras, de la fenomenología existencial, van en la dirección de señalar que la separación entre lo objetivo y subjetivo es simplemente una forma dualista de interpretar nuestra experiencia. Tanto L. Binswanger como R. May han señalado a esta forma de dualismo como una enfermedad de la psicología: “... el existencialismo es el esfuerzo por comprender al hombre eliminando la escisión entre sujeto y objeto. Binswanger llama a esa escisión el cáncer de toda psicología hasta el momento presente ...”. (May, 1967. Pág. 29). Asimismo la separación de la mente y el cuerpo, de la razón y la emoción, etc., son perspectivas correspondientes a la mirada cartesiana y moderna del mundo que tiende a presentar la realidad como dividida y separada. Esta es una mirada que la perspectiva fenomenológico existencial no sólo cuestiona, sino inclusive sugiere sea superada en pro de una posición que reconozca nuestra situación holística e integrada. En esta misma línea, las propuestas existenciales se decantan en la línea de cuestionar la existencia de un “yo” como algo sólido, concreto, definible, y por tanto con una clara esencia que lo distingue. Nos invita hacia la idea de que se trata

simplemente de una metáfora útil para la sobrevivencia en el mundo, construida por nuestra conciencia reflexiva de manera interrelacionada y en continuo movimiento, como profundizaré aquí mismo más adelante. Algo similar ocurre con la distinción entre las formas típicas de entender la “autenticidad” entre la psicología humanista y la existencial. Emilio se adscribe de una forma cercana a los planteamientos humanistas, señala que “decimos que una persona es auténtica si atiende un par de requisitos. Primero, que muestre una cierta coherencia entre lo que predica y lo que practica; segundo, que no use máscaras y trucos que disimulen su verdadera personalidad (su forma de ser más propia)...”. De nueva cuenta, esta posición corre el riesgo de perder la fuerza y potencia de algunas de las ideas más importantes de la perspectiva existencial. En primer lugar, ¿quién es el que decide que hay coherencia entre lo que la persona predica y práctica? Generalmente se trata de un observador externo para quien los comportamientos del otro resultan incoherentes. Esta posición rara vez toma en cuenta la experiencia del observado. De esta manera se impone una cierta idea de cómo deberían comportarse las personas de acuerdo al punto de vista de los demás, simplificando enormemente la riqueza y complejidad del comportamiento humano. En la mayoría de las ocasiones (si no es que en todas), un análisis y exploración de forma pausada, dialógica o dialogal y colaborativa, junto con la persona “incoherente” o “inauténtica”, revela que los comportamientos, reacciones y experiencias de ésta, son completamente coherentes con su experiencia en el momento específico. En segundo lugar, considerar que existe algo que pueda llamarse la “verdadera personalidad” o “la forma de ser más propia”, la cual pueda “enmascararse” o recurrir al uso de “trucos” para esconderse, regresa a las ideas esencialistas de aspectos inmutables en la persona. Considerar que existe “algo verdadero” en la naturaleza humana que puede falsearse, es una invitación sutil a adoptar una posición moralista que promueve que las personas se acerquen a un ideal conformado por aquellos aspectos que son validados,

generalmente a través del discurso cultural dominante, y que se consideran importantes o más verdaderos. Uno de los aspectos más revolucionarios de la perspectiva existencial es precisamente la invitación a salir de tales concepciones. Para la perspectiva existencial, si hay algo que puede considerarse verdadero en la persona, es siempre algo inespecífico, que se construye y reinventa momento a momento, y que surge como fruto de la libertad inherente a la condición humana. Por ello, cada persona se encuentra en situación de construirse continuamente y en relación con su medio y con quienes lo rodean, por ello, el concepto de algo fijo y verdadero resulta innecesario o incluso un obstáculo para abrazar más plenamente la perspectiva fenomenológico-existencial. Si el yo (o self, como suele llamársele también) nunca permanece constante, ni separado de otros, ¿cómo podemos llamarle “verdadero” o “falso”? Para poder recurrir a una conceptualización así, requeriríamos partir de una postura distinta a la fenomenología existencial: una perspectiva que afirma la existencia de una esencia a priori en la condición humana, un “algo propio” de la persona específica que tenemos frente a nosotros, y que es distinto (y distintivo) de lo que la persona va construyendo de sí misma a partir de su existencia-en-el-mundo. En resumidas cuentas, una perspectiva que no toma en cuenta las intuiciones más revolucionarias y potentes de la fenomenología existencial. Una forma más útil de encarar estos asuntos es a través de las propuestas de la perspectiva de M. Heidegger. Si en vez de enfocar la autenticidad como una forma de coherencia o de “verdad”, es posible acercarnos a utilizar dicho concepto con respecto a la medida en que las personas se apropian o no de las situaciones que viven cotidianamente. Si las experimentan como propias o de manera disociada con su identidad. Así podemos observar personas que no toman su vida o su situación como propia, sino como si fuera ajena a ellos mismos. Más adelante, cuando Emilio comparte su propia perspectiva con respecto a la diferencia entre el huma-

nismo y el existencialismo, aporta ideas interesantes que resultan sobre todo aplicables a estas dos corrientes del pensamiento filosófico. En mi propio escrito, yo apunto específicamente a las diferencias entre la psicología y psicoterapia humanista por un lado, y la psicología y psicoterapia existencial por el otro; y creo que, aún tratándose de asuntos vinculados, humanismo y existencialismo como corrientes filosóficas o como perspectivas psicológicas, no son exactamente el mismo tema. Aquí me gustaría reiterar algunos aspectos: si obviamos las diferencias entre estas dos formas de psicología, no sólo favorecemos una confusión que suele causar dificultades en las universidades y en los estudios sobre psicología y psicoterapia contemporánea, sino que también dejamos de lado algunas de las mayores riquezas del pensamiento existencial. Es cierto que tal vez dicha pérdida no sea algo muy perturbador para la mayoría, pero en lo personal, a mí sí me inquieta que las nuevas generaciones de psicólogos y terapeutas se pierdan de la claridad suficiente y los conocimientos que además de enriquecer su práctica, pueden ofrecer un sentido de identidad más acorde con su manera de ver al mundo, a la vida, a los demás, e inclusive a sí mismos. Al menos a mí, en mis años de estudiante de la licenciatura en psicología y en mis primeros años de formación en psicoterapia, me hubiera gustado tener mayor claridad en cuanto a las diferencias de estos enfoques. La psicología humanista tiende a enfatizar los aspectos optimistas, el potencial humano y el crecimiento individual, mientras que la perspectiva existencial suele poner el acento en los dilemas, la tensión y el desarrollo interpersonal y relacional. La mirada humanista sigue dentro del paradigma individualista, intrapsíquico y por tanto cartesiano, mientras que la visión existencial se apoya en el paradigma relacional, con lo que se acerca a las propuestas post-Cartesianas (Martínez; 2012c). Cerca del final de su escrito, Emilio presenta una serie de preguntas por demás importantes que merecen consideración. Se pregunta: “¿hasta qué punto estas

premisas nos permiten dar cuenta del fenómeno humano en su transcurso histórico y en las relaciones que los hombres sostienen entre sí?” A mi parecer, una perspectiva del ser humano como un conjunto de procesos relacionales, imposibles de definir de manera precisa, donde su “verdad” se va construyendo y reinventando en el transcurrir de la vida y como resultado de las relaciones que establece con el medio, con los demás y consigo mismo; es precisamente una forma de dar cuenta de la condición humana. No solamente la actual, sino la del ser humano a través de la historia. “¿Son aplicables a los conflictos humanos en sus diferentes planos de interacción?”. Sin duda. Como todo saber humano, y en concordancia con la actitud fenomenológica, la perspectiva existencial no puede plantearse como panacea o totalidad que abarca por entero a las posibilidades humanas. Sin embargo, puede reconocerse como un intento más por acercarse a la comprensión de la complejidad que implica ser humanos. La complejidad de encontrarnos siempre en movimiento, siempre existiendo en y a través de relaciones, y siempre envueltos en una inmensa incertidumbre.

Unos meses atrás, Emilio había escrito ya una serie de comentarios sobre mi libro en la red social Facebook que suscitaron una serie de debates de los cuales fui parte, y me gustaría aprovechar la ocasión para presentar algunas de las ideas principales de dichos intercambios. El escrito original de Facebook es extraordinariamente halagador, le estoy infinitamente agradecido a Emilio por su amable y considerada opinión. Aun cuando no estoy de acuerdo con algunos de sus puntos de vista, su escrito me impulsa a continuar investigando, leyendo y compartiendo mi propia perspectiva. Comparto aquí el escrito de Emilio, realizado en diciembre del 2012, seguido de mi respuesta:

**Palmas para quien las merece: Una terapia liberadora.** Acabo de terminar la lectura de un libro de un terapeuta y artista mexicano, cuyos escritos han ido conquistando cada vez más lectores no sólo en los practicantes de este noble oficio, mas también en los que aprecian el arte de escribir. Se trata de “Psicoterapia Existencial” de

Yaqui Andrés Martínez Robles.

Hasta ahora no se había hecho nada semejante en nuestro ámbito cultural y profesional. Libro bien organizado, bien documentado, de una prosa limpia, expuesta en el mejor estilo de quien conoce la urdimbre de los asuntos que está tratando. Es un libro polémico, que es probable que irrite a algunos colegas por cierta radicalidad en algunos planteamientos. Su propuesta es hacer de la relación terapéutica únicamente el arte posible de abrir nuevas posibilidades para las personas que sienten necesidad de transformar su mundo o, por lo menos, de conocerse a sí mismo. Todas las normas que aconsejan los manuales sobre Terapia son colocadas en cuestión. No basta un manual de buenas intenciones.

Se declara como un intento post-cartesiano, es decir, sin los presupuestos que sostienen la filosofía del sujeto, del yo soberano inclusive sin los súbditos que hasta Freud aún lo acompañan a regañadientes. Y sin el psiquismo como la referencia insuperable para la comprensión de la persona. El ente humano es sólo relación. Esta tesis ya es problemática; algo estable estructurado debe ser, no un mero espejo del mundo. Con ese centro estable, con todas las contradicciones y espejismos de su consciencia, algo debe ser. Eso para iniciar la plática. Todos estas negaciones son polémicas, que yo mismo no comparto, pero que son una excelente antídoto contra una cierta modorra intelectual que afecta a no pocos psicólogos. En Terapia, la única exigencia es que tanto el terapeuta como el co-agente (o consultante) entren en el espacio de la verdad de una relación genuina. Esta es una tarea difícil, pero viable y factible. Es lo que el libro de Yaqui pretende mostrar y demostrar. Lo muestra de las más diversas maneras; hasta donde lo demuestra es otro asunto. Congratulaciones para QUIEN ESTÁ atento al libre pensamiento y a su poder cuestionador. (Romero, 2012).

Emilio me hace el hermoso regalo de llamarme no sólo terapeuta, sino “artista”, adjetivo que, viniendo de un poeta como él, tiene un significado especial. Tanto

Emilio como yo somos grandes admiradores de la expresión artística de la humanidad, por lo que tal mención es en extremo significativa.

Por otra parte, también tiene razón en su consideración del libro como polémico; además de ser fácilmente incendiario de pasiones, tanto a favor como en contra. La “radicalidad” de algunos de mis planteamientos, efectivamente, ha provocado la molestia o incomodidad de algunos colegas. Debo confesar que, aun cuando no era originalmente mi intención realizar un escrito que despertara polémica, ésta me entusiasma y me estimula a continuar investigando y a reformular mis ideas de una manera más clara y mejor fundamentada, por lo que no sólo no me disgusta, sino que doy la bienvenida a las múltiples posibilidades que se abren ante la energía que un escrito polémico moviliza.

Me gusta y concuerdo con lo que él denomina la propuesta “de hacer de la relación el arte posible de abrir nuevas posibilidades”. Quizá éste es, a mis ojos, uno de los principales objetivos de la relación terapéutica. Otro, sin intentar ser exhaustivo, sería el de crear una experiencia estética, un encuentro hermoso, poético, e incluso lleno del misterio del que la vida se construye. Me gusta pensar que una de las aplicaciones más directas de la perspectiva existencial es la posibilidad de crear conversaciones hermosas, ya sea entre terapeuta y consultante, maestro y alumno, padre e hijo, o entre cualquier conjunto de personas que estén dispuestas y/o deseosas de conversar sobre su existir. Aunque estos diálogos puedan resultar incómodos odorosos, la posibilidad del encuentro humano profundo a través de ellos aporta una belleza digna de percibir y admirar.

Por otro lado, Emilio comenta que esto apoyaría a las personas que sienten una necesidad de transformar su mundo o, por lo menos, “de conocerse a sí mismos”. En esta última idea no me siento del todo reflejado. De hecho, parte de la propuesta polémica a la que se refiere, y que espero continuar reflexionando y aclarando en el segundo volumen de mi libro, es que

el estilo de Terapia Existencial que propongo no busca que la persona se “conozca a sí misma”, ya que esto supondría la existencia de un “sí mismo” delimitado, pre-existente y que puede ser conocido. Esto es parte del “intento post-cartesiano” del libro, como puntualmente señala Emilio. También agrega la idea de que el ser humano es... “sólo relación. Esta tesis ya es problemática; algo estable estructurado debe ser, no un mero espejo del mundo...”. Este punto pone en evidencia uno de los clásicos desacuerdos entre la perspectiva de Emilio y la mía. Para mí el ser humano no es “sólo relación”, sino FUNDAMENTALMENTE RELACIÓN. Esto implica que cualquier referencia a algo “estable” y/o “estructurado” es un RESULTADO del fundamento inter-relacional. Podemos referirnos a aspectos más o menos consolidados de nuestro ser-en-el-mundo, mas siempre son aspectos que surgen y devienen del fondo de la relacionalidad, o de la red relacional de la que somos parte y de la cual surgimos. Incluso la unicidad, característica fundamental del ser humano, es posible gracias a nuestra capacidad de observar, contrastarnos y diferenciarnos de otros.

Quiero aclarar que esta perspectiva no es únicamente mía. Mi voz es un coro, mi pluma simplemente refleja toda una corriente de pensamientos en la perspectiva existencial. De hecho, y en concordancia con la opinión de que nuestras experiencias particulares y únicas surgen de dicha red de relaciones, nuestras voces específicas sólo son representaciones de muchas otras voces más. La voz de Emilio no es una excepción. Él también, como un potente tenor, destaca su bella voz del coro de voces que lo acompañan. En nuestra cultura, el discurso dominante (aún) considera que los seres humanos somos fundamentalmente individuos con “algún centro estable, con todas las contradicciones y espejismos de su conciencia, algo debemos ser”. Para la perspectiva existencial que presento en el libro, cada voz se destaca en su propia y particular estética, cada voz refleja y manifiesta aspectos únicos y particulares, mas estos no son estables ni estructurados en sí mismos, sino que se perciben como tales por el lengua-

je, que es el lenguaje del mundo, la cultura y la historia, tanto personal, como colectiva. Esto no significa que seamos “un mero espejo del mundo”, sino que a la vez, somos los co-creadores, co-constructores y co-diseñadores del mundo que reflejamos. Dicha participaciones única para cada uno de nosotros. Pero tal unicidad está muy lejos de ser algo “estable”, una “estructura”, o un “algo”; quizá estemos más cerca de la expresión de Sartre: “Somos nada, queriendo ser algo”, o como explica Ernesto Spinelli (2013, en comunicación personal): “Somos una ‘no-cosa’, un proceso, definiéndonos como ‘algo’, y deseando ser sustancias”. Sin embargo, se que en esta idea Emilio y yo no estamos de acuerdo. Tal vez necesitemos de nuestra relación para seguir creciendo mutuamente y expresarnos cada vez con mayor claridad. Después de todo se trata simplemente de mapas, no del territorio. Siguiendola actitud fenomenológica, podemos reconocer que tanto una idea como la otra son parciales.

Ambas son mapas que resultan apenas descripciones demasiado generales sobre la existencia humana. Un mapa es importante cuando te “invita” a recorrer por tu propio pie el territorio que describe, y si te facilita la experiencia de mirar lugares y eventos hermosos. A mi me gustan mucho los lugares a los que la propuesta relacional y post-cartesiana me invita a conocer. Me invita a mirarme siempre incluyendo la mirada desde otros y hacia otros, y me sugiere un misterio que jamás terminaremos de comprender, pero que brilla con una intensa belleza. El simple hecho de que los escritos de Emilio hayan motivado todas estas líneas me parece una muestra de ello. Yo no soy el mismo ahora, después de haber sido tocado por sus palabras y su humanidad, que el que terminó de escribir ese libro. El Yaqui que surge ahora es el resultado de mi relación con Emilio. Agradezco que él también se haya dejado “tocar” por mi libro y que eso lo moviera a construirse conmigo de una manera novedosa. Celebro que es una persona respetuosa, amorosa e inteligente, ya que discutir aspectos teóricos con

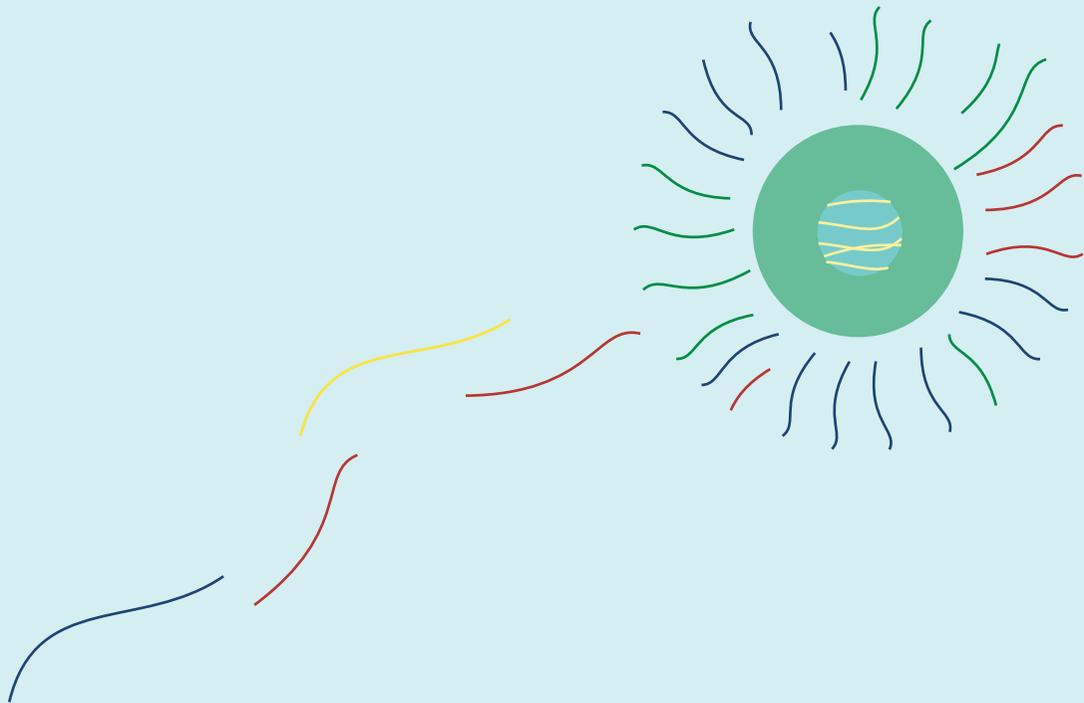
personalidades de su nivel siempre resulta enriquecedor y lleno de aprendizajes. Como él mismo lo menciona, resulta un excelente aliciente para sacudirnos la “modorra intelectual” tan común en nuestros días.

Quizá para Emilio nuestra respuesta a dicha “modorra” sea una buena muestra del centro estable que debemos ser. Aunque desde mi punto de vista se trate de una excelente forma de manifestar cómo la relacionalidad que nos fundamenta nos invita a suprimir nuestras diferencias y seguir con la ola, y cómo nosotros podemos responder y surgir de dicha red de relaciones inventando formas de destacarnos y mostrar nuestra originalidad.

Gracias Emilio y gracias todos los que han seguido esta conversación.

### Referencias bibliográficas

- Martínez, Y. (2010). El Paradigma Relacional en la Psicoterapia Existencial. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial*. Un enfoque comprensivo del ser. No.1. Pp. 25-35. Editorial: Fundación CAPAC.
- Martínez, Y. (2012a). Reflexiones sobre el “yo”. Una mirada existencial 1ª. Parte. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial*. Un enfoque comprensivo del ser. No. 4.. Pp. 30-37. Editorial: Fundación CAPAC.
- Martínez, Y. (2012b). Reflexiones sobre el “yo”. Una mirada existencial 2ª. Parte. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial*. Un enfoque comprensivo del ser. No.5. Pp. 28 -35. Editorial: Fundación CAPAC.
- Martínez, Y. (2012c) *Psicoterapia Existencial. Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*. México. Editado por el Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial.
- May, R. (1967) *Existencia. Nueva dimensión en Psiquiatría y Psicología*. Madrid. Ed. GredosRomero, E. (2012). Recuperado en junio del 2013 (comentario realizado el 23 de diciembre 2012), de <https://www.facebook.com/emilio.romero.18847?ref=ts&fref=ts>
- romero, E. (2013). Comentario de libro: *Psicoterapia Existencial*. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial*. Un enfoque comprensivo del ser. No.7. Editorial: Fundación CAPAC



Revista Alpe Psicoterapia existencial. Un Enfoque comprensivo del ser