

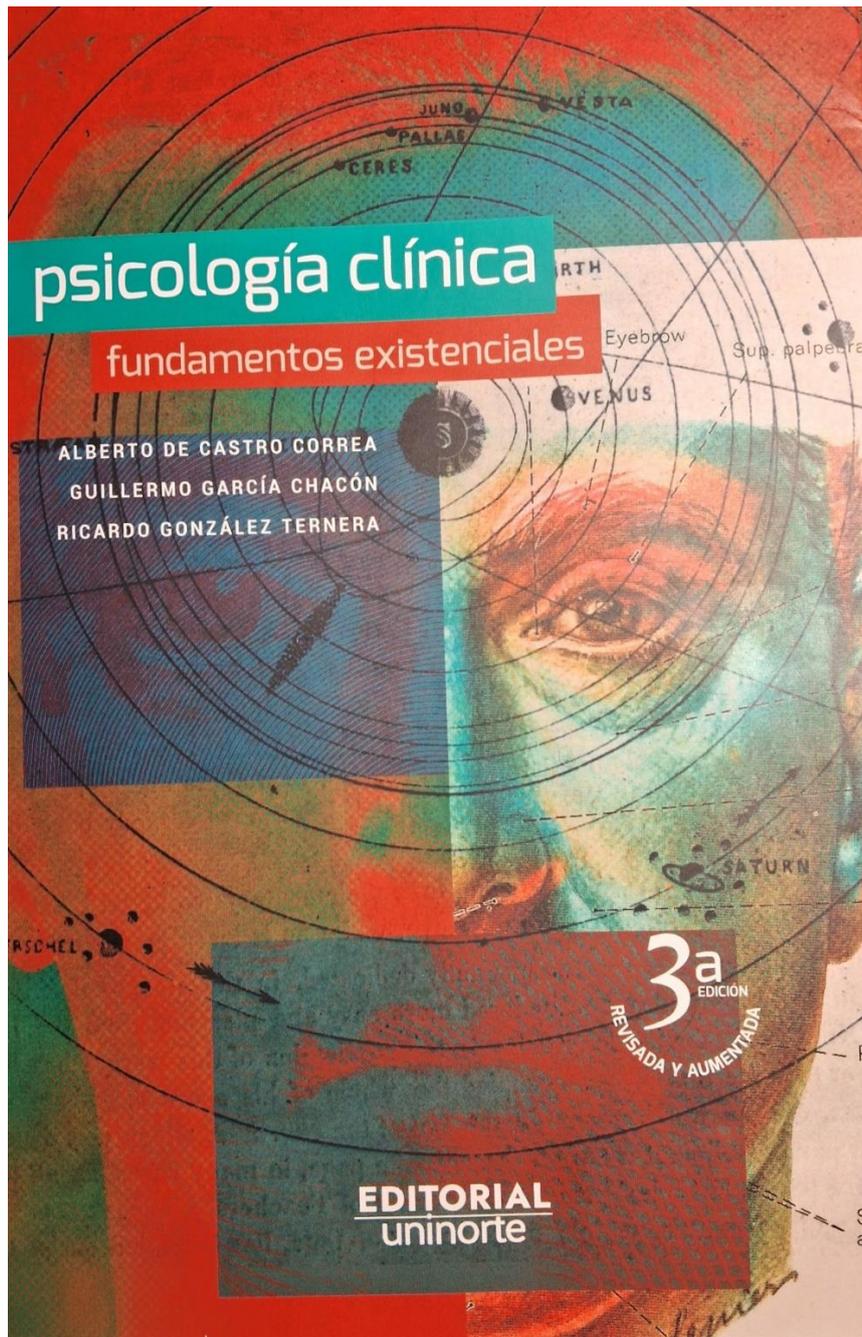
Sección Comentario de Libro

Psicología Clínica Fundamentos existenciales

Por Gaspar Segafredo

Bs. As., Argentina

Una psicología clínica que explora nuestras paradojas.



Reseña de la tercera edición de “Psicología clínica, fundamentos existenciales”, de los psicólogos colombianos Alberto de Castro Correa, Guillermo García Chacón y Ricardo González Ternera, que propone una perspectiva actual de psicología comprensiva y de su praxis terapéutica.

“Psicología clínica, fundamentos existenciales”, es un libro valiente. Así lo he vivido a medida que me embarqué en su navegación de tantas paradojas. Transita constantemente las tensiones e interacciones dialécticas que se dan entre libertad y límite, deseo y voluntad, ansiedad y proyecto, fenomenología y psicopatología; y, aun siendo una propuesta comprensiva, se propone integrar también lo explicativo, aunque dejando en claro sus limitaciones, tan olvidadas en la psicología clínica hegemónica. Lo hace con sólidas raíces de tradición humanista-existencial y abrevando también de otras corrientes existenciales, y, al mismo tiempo, propone una fresca renovación con impronta propia. Su exploración de la experiencia de ansiedad -entendido como concepto amplio que incluye a la angustia, en línea con la escuela humanista-existencial norteamericana- en relación con la situación vivida, a valores y proyectos propios, y a los dilemas de la existencia, es un aporte que enriquece a la psicología clínica en general, que urge para trascender el monólogo sintomatológica e intrapsíquico actuales. Y que urge especialmente para responder a las tantas formas que toma el vacío existencial en el malestar contemporáneo, que refleja dificultad para el encuentro y la relación con el otro, el mundo, y, por lo tanto, con uno mismo.

“La ansiedad no aparece sino en aquellas situaciones en que la persona ve involucrados, implicados y/o amenazados valores o proyectos personales que considera vitales o necesarios preservar para lo que considera una existencia plena”, dicen los autores. Esto implica tanto riesgo como posibilidad, en línea con el pensamiento paradójico de Rollo May, quien es una de las principales fuentes de inspiración de este libro, que a su vez se ha basado en la perspectiva filosófica del padre del existencialismo, Soren Kierkegaard, que comprendía que la angustia (o ansiedad, según la traducción) es el vértigo de la libertad. Con esta misma brújula, los autores, sostienen que “la ansiedad por sí misma no es necesariamente un síntoma de enfermedad, sino, más bien, una condición de nuestro propio proceso de creación, en el que debemos clarificar nuestra vivencia y valoración de nuestra experiencia, para a partir de ahí, tratar de seguir hacia delante a pesar de los temores e inseguridades”. Alguien que decide crearse a sí mismo, y ser protagonista de su devenir, ha de asumir la ansiedad como parte de este proceso constructivo. No hacerlo, es causa y consecuencia de lo que los autores denominan “experiencia de ansiedad asumida destructivamente”, es decir, la ansiedad paralizante. Proponen que no somos el pensamiento o la sensación de ansiedad, sino que “somos lo que hacemos con dichas sensaciones o pensamientos”, muy en línea con la clásica frase de

Sartre de que cada persona es lo que hace con lo que han hecho de ella.

Los autores retoman también a Irvin Yalom, quien nos ha iluminado respecto a cómo la ansiedad surge de tomar conciencia y confrontar a los cuatro supuestos de la existencia: muerte, libertad, aislamiento existencial y sinsentido. Los autores siguen la expansión de Greening, que las plantea como dimensiones dialécticas: muerte-vida, libertad-determinismo, sentido-sinsentido, intersubjetividad-aislamiento. De Castro, García Chacón y González Ternera desarrollan aún más esta perspectiva, al plantear que la ansiedad y la intencionalidad surgen de confrontar los seis dilemas de la existencia: los cuatro que plantea Greening más individuación-adaptación y sensación de poder-impotencia. Llegan así a una renovada aplicación clínica de la paradoja existencial que describió Kierkegaard, cuando dijo que las personas somos una síntesis de lo finito y lo infinito. Es decir, entre otros dilemas, los autores explican que ansiedad e intencionalidad emergen tanto de la consciencia de que somos libres para tomar decisiones, ante infinitas posibilidades, como de la confrontación con aquello que nos limita biológica, social y culturalmente, y que marca el contexto de esa libertad.

Otra paradoja en la que se sumergen los autores es la del deseo y la voluntad, a partir de las bases construidas por la perspectiva de Rollo May. No conformarse con la tentación reduccionista de la psicología que solamente mira al deseo como impulso vital aislado, ni tampoco la de una psicología que enaltece una fuerza de voluntad escindida, que se vuelve racionalidad pura. La propuesta es explorar la relación dialéctica entre ambas, en cuyo movimiento emerge nuestra intencionalidad. Los autores proponen una toma de consciencia de los propios deseos, y una toma de decisión respecto a cómo nutrirlos y dirigirlos, en relación al proyecto de vida elegido. Ya que entregamos pasivamente al impulso de un deseo ciego donde hay lugar solo para la gratificación inmediata, y no para el proyecto, termina en sensación de vacío, futilidad, desesperación. Y, finalmente, en la incapacidad misma de desear. Esto describe gran parte del malestar que llega hoy a los consultorios, y la urgencia de esta perspectiva, que propone nutrir el desear maduro y consciente “donde el ser humano se compromete con aquello que le gustaría y asume las consecuencias de ello”.

Por otra parte, los autores se sumergen en el polémico tema de la psicopatología, que aunque tenga una tradición que viene de lejos con referentes como Karl Jaspers y Ludwig Binswanger, siempre resulta conflictivo desde un abordaje fenomenológico. A diferencia de las visiones psicopatológicas predominantes, que apuntan a lo explicativo y a lo categorial, los autores aclaran que lo primero es la experiencia concreta de la persona, la descripción, exploración y comprensión de su mundo y su sufrimiento. En segundo lugar, y sin cristalizarla, sino como referencia flexible y en co-construcción, podrá venir la explicación e interpretación. Esta mirada

propone una orientación general del sufrimiento humano patológico, que tendrá un sentido particular para cada persona: “La enfermedad mental es vista según la psicología existencial como el resultado de la desviación de la persona de su propia estructura de potencialidades para desarrollar su proyecto vital coherentemente (y no como resultado de la desviación de mis criterios teóricos de normalidad), viendo así que al frustrarse este último se trata desesperadamente de recurrir a algún medio (enfermizo) para tratar de preservarse a sí mismo”. Para profundizar en esta problemática, los autores integran la mirada de Kirk Schneider, discípulo de Rollo May y continuador de su pensamiento, quien comprende la dinámica paradójica constrictiva-expansiva contenida en cada persona. Cuando la persona logra fluctuar a su manera entre su constrictión, vulnerabilidad y estructuración, y su expansión, creatividad y potencialidad, en relación a cada dilema existencial, dicen los autores, este balance abriría a desplegar el proyecto vital, y al sentido propio. Mientras que la polarización hiperconstrictiva o hiperexpansiva en relación a un dilema existencial, para evitar la ansiedad que genera balancearlos, clausuraría ese despliegue. En la terapia se buscaría un terreno relacional donde transitar esa ansiedad e integración.

Los autores proponen una mirada terapéutica que comprende que el paciente necesita una experiencia, más que una explicación. Esta ocurre y se explora en el contexto de la relación terapeuta-consultante entendida como encuentro humano, que se abre a la persona y a su experiencia. Para vivenciar los propios deseos, concientizarlos y rumboarlos desde la voluntad. Poder así elegir responsablemente el propio proyecto vital, desde las distintas dimensiones de nuestra temporalidad: “Nos interesa comprender al ser humano a partir de la clarificación que se haga acerca de cómo asume hoy lo que le pasó a partir de lo que pretende realizar y alcanzar vivencialmente en el presente de cara a un proyecto orientado hacia el futuro con un significado particular”.

En una época de exceso de estímulos y resultadismo, de impulso por la satisfacción inmediata y de su consecuente vacío -de sentido y, así, también de satisfacción duradera-, esta renovada propuesta humanista-existencial latinoamericana aporta profundidad y frescura a la psicología clínica; y a nuestra exploración del sufrimiento humano y de la potencia que el encuentro terapéutico puede desplegar.

Curriculum

Psicoterapeuta con orientación existencial y psicoanalítica relacional. Lic. en Psicología (Universidad de Belgrano), Lic. en Comunicación Periodística (Universidad Católica Argentina). Posgrado en Logoterapia y Análisis Existencial (UCA y Fundación Argentina de Logoterapia). Formación en Psicoterapia Existencial (ALPE, Argentina), Formación en Psicoterapia Humanista-Existencial (Existential-Humanistic Institute) y estudios en Psicoanálisis Relacional (IARPP). Coautor del libro *¿Quiénes somos después de la pandemia? Psicología, tecnología y vínculos*.