Sección Aportes Originales

Por qué, para qué y cómo de la terapia existencial Why, what for and how of existential therapy

Susana Signorelli
Buenos Aires, Argentina
Fundación CAPAC. ALPE Argentina

Extracto del trabajo presentado en Roma
en el Congreso Sabiduría en la práctica, mayo 2025

Resumen

En esta conferencia trataré de dar una respuesta a estos interrogantes que todos los terapeutas alguna vez nos hemos hecho, pero para tales preguntas no tenemos respuestas únicas ni certeras. Cada terapeuta en su trayectoria encontrará las suyas.

Al elegirnos terapeutas existenciales, estamos poniendo de relieve características ontológicas del ser: la coexistencia y el cuidado.

La terapia es una manifestación de la coexistencia dada a través del diálogo y del cuidado del otro, en una mutua reciprocidad.

Ese diálogo no tiene por qué ser estático ni solo dado por la palabra, puesto que justamente la existencia es dinámica, cambiante y siempre abierta a la incertidumbre, por lo cual, la terapia misma debe estar abierta a la creación.

Esto debiera reflejarse en el estilo de hacer terapia existencial: la coexistencia, el diálogo, el cuidado, el amor, la apertura, la creación, en un clima de libertad y respeto.

Palabras clave

Coexistencia, Existencialismo, Modos de ser, Diálogo, Terapia.

Abstract

In this lecture, I will attempt to answer these questions that all therapists have asked ourselves at some point. However, we do not have unique or definitive answers to these questions. Each therapist will find their own in their own journey.

By choosing us as existential therapists, we are highlighting the ontological characteristics of being: coexistence and care.

Therapy is a manifestation of coexistence achieved through dialogue and care for others, in mutual reciprocity.

This dialogue does not have to be static or solely verbal, since existence is dynamic, changing, and always open to uncertainty. Therefore, therapy itself must be open to creation.

This should be reflected in the style of providing existential therapy: coexistence, dialogue, care, love, openness, creation, in a climate of freedom and respect.

Keywords

Coexistence, Existentialism, Ways of Being, Dialogue, Therapy

Introducción

Durante mis años de terapeuta me he hecho las preguntas que utilicé para titular este trabajo. Trataré a lo largo del mismo, de dar respuesta a ellas. Comenzaré por responder las dos primeras preguntas, esenciales o no tanto, pero preguntas al fin que los terapeutas nos hacemos:

¿Por qué hago terapia existencial? Mi primera respuesta es expresar: porque me gusta, y además porque responde a mi manera de ver la existencia. Quizás quede más explícito a lo largo del trabajo.

¿Para qué hago terapia existencial? Acá mi respuesta es mucho más compleja y en realidad no sé si la responderé como se espera que lo haga. Mi primera aproximación sería para que el mundo humano recupere, si es que alguna vez lo perdió, el humanismo que nos caracteriza como especie natural. Parece ser algo muy ambicioso, sin embargo, no podría hacer otro tipo de terapia. ¿Sería esto una limitación de mi parte? O, por el contrario, sería una liberación, ya que no

puedo ceñirme a pautas o teorías que explican al ser humano, sino que me inclino por aquellos que nos han mostrado la existencia como tal, con toda su grandeza y con todas sus miserias. Esa visión la encontré en el existencialismo.

Desarrollo

No podemos concebir al ser humano que no sea en coexistencia. Para ser posible la existencia humana, (los animales no tienen existencia, tienen vida) partimos, como los demás seres vivos, de otros seres de la misma especie que se reproducen. Hasta hace un tiempo eran necesarios un hombre y una mujer, hoy solo es necesario un óvulo, algunos espermatozoides y un útero de alguna mujer que no tiene por qué ser la misma que pone el óvulo. También, no debo dejar de mencionarlo, son necesarios los médicos, ya que los óvulos y los espermatozoides no andan sueltos por el mundo. Entonces desde la concepción estamos hablando de un mundo humano, de un mundo en coexistencia.

Pero la diferencia con los demás seres vivos está en que solamente el humano, puede mantenerse vivo y con esto crear mundo, si es cobijado durante mucho tiempo, ¿podríamos decir 3 años? tal vez bastante más aún. Entonces indefectiblemente somos seres coexistentiales porque necesitamos que otro nos cuide tan siquiera para mantenernos vivos. La antropóloga Margaret Mead (2020) dio una explicación que me parece perfecta y que resume toda la concepción existencial. Cuando una estudiante le preguntó cuál consideraba la primera señal de la civilización, ella expresó que el primer signo de civilización en la cultura antigua estuvo dado al encontrar un fémur roto y curado. Ningún animal sobrevive a una pierna o pata rota, se convierte en fácil presa de depredadores. En cambio, un fémur roto que se curó es prueba de que alguien se quedó con quien se rompió la pierna, el tiempo suficiente para que se curara, lo protegió, lo cuidó hasta que se curó. Ayudar a alguien a atravesar la dificultad fue para ella, el punto de partida de la civilización.

Acá aparece de forma muy clara la concepción de Heidegger con el cuidado de las cosas, del ser propio y del otro, como estructura fundamental de la existencia. *Sorge* como cuidado y *fürsorgen* como el modo propio de tratar a los otros, el cuidado del otro.

A su vez Spitz (1972) ha demostrado que el ser humano que al nacer es alimentado mecánicamente y no recibe amor, muere de marasmo. Uniendo estas visiones podemos decir que el cuidado del ser está dado por el amor.

Además, como humanos tenemos otras características físicas que nos delimitan como seres coexistentiales, una de ellas es la postura erecta, que nos indica que nos dirigimos al futuro, como expresara Rispo, (2001) todos nuestros órganos están configurados al frente, nos conducen hacia adelante, hacia el futuro.

Tenemos órganos de fonación que nos permite hablar y con esto comunicarnos, aunque no solo nos

comunicamos por el habla. Al comunicarnos expresamos emociones que dan mayor énfasis al habla. Pero hablar significa que alguien escucha si no, no tendría sentido hablar, sería un soliloquio. Si alguien habla y alguien escucha estamos en presencia, un humano frente a otro, uno da al otro sentido recíprocamente, a esto lo llamamos diálogo. Primer signo de respeto humano, si alguien habla, el otro debe callar para comprender la expresión del otro y viceversa, al callar quien habla, da el lugar para que el otro se exprese, solo a esto podemos llamar diálogo.

El cuidado a su vez implica responsabilidad ya que frente al otro me comprometo como coexistente con otro coexistente. Como expresó Lévinas (1977) la responsabilidad por el otro es la estructura fundamental de la subjetividad, la cual se constituye a través de nuestra relación con los otros y nuestra responsabilidad hacia ellos es lo que nos hace humanos. Esto nos permite reafirmar el primer para qué que expresé: la terapia existencial nos permite devolvemos la humanidad posiblemente perdida. Vuelve luz, la oscuridad.

La terapia entonces es una manifestación de la coexistencia dada a través del diálogo y del cuidado del otro, en una mutua reciprocidad. En el diálogo, como ya expresé, cada uno se expresa y escucha, siguiendo un hilo conductor que da sentido a lo que se habla.

El cuidado del ser del otro también es mutuo, entre terapeuta y paciente, ambos se cuidan, ambos colaboran en la realización de sus respectivos proyectos de vida. Ese diálogo no tiene por qué ser estático ni solo dado por la palabra puesto que justamente la existencia es dinámica, cambiante y siempre abierta a la incertidumbre. Y como es dinámica, está abierta a la creación. Esto debía reflejarse en el estilo de hacer terapia existencial: la coexistencia, el diálogo, el cuidado, el amor, la apertura, la creación.

La terapia que realizamos partió de la creación de una modalidad donde se vieran de manera tangible los existencialistas y los diferentes modos del ser binswangerianos. (Rispo, 2001).

En cuanto a los existencialistas podemos afirmar que todos están presentes en la terapia. Podemos mencionar: libertad, responsabilidad, compromiso, autenticidad, afectividad, angustia, culpa, corporalidad, expresión y los mencionados por Heidegger: comprender-se, encontrar-se y hablar-se. Ferrater Mora (1973).

La terapia personal, permite indagar el modo singular y el modo dual, pudiendo aparecer también el modo plural en su versión agresiva. El modo dual va más allá de la pareja y la amistad, Rispo (2001) incluye en este modo a la relación terapéutica, pedagógica y todas las otras manifestaciones del amor: materno, paterno, filial, fraternal y otros. En el modo singular (mundo propio, *eigenwelt*) incluye al modo individualista (centrado en sí mismo).

Desde los mundos podemos decir que la terapia personal es una terapia centrada en el *eigenwelt*,

aunque sin descuidar el *mitwelt* propio de la relación terapéutica.

La terapia de grupo viene a completar los mundos y modalidades faltantes o no tan explícitas de la terapia personal. En esta hay una acentuación del *mitwelt* sin descuidar al *eigenwelt*, interviene la corporalidad, por lo cual involucramos al *umwelt*, además de todos los aspectos referidos a él. Hacen lo propio otros mundos:

Vorwelt: mundo precedido, pasado histórico común a otros seres, historia de la humanidad, es impersonal

Lebenswelt: mundo de la vida, mundo vital, natural, es preexistente y preconcebido, es propio de la persona

Überwelt: mundo de los valores, de las creencias, mundo allende, mundo de la trascendencia, es personal

Folgewelt: mundo que sucederá, el futuro inaccesible, el advenir, es impersonal

He mencionado el término paciente y no cliente y quiero dar una explicación de esto. En Argentina, la palabra cliente se utiliza para un intercambio comercial, desde su definición un cliente es aquella persona que solicita un bien o servicio a cambio de un pago. Si bien en la terapia, hay dinero de por medio, los dos conceptos no corresponden al vínculo terapéutico, no vendemos un bien, no brindamos ningún servicio, aunque así se lo llame, analizamos la existencia de quien nos consulta y con quien compartimos momentos de profunda intimidad. Tampoco podríamos llamarlo paciente porque nos trae una visión médica que no corresponde a la relación terapéutica. Sin embargo, si nos atenemos a la definición de paciente, es quien tiene paciencia. Por otro lado, la palabra paciente proviene del latín, *patior*, que significa sufrir, padecer. Por lo cual podríamos llamarlo padeciente. Dado que la persona que viene a la consulta es alguien que sufre, me resulta adecuado llamarlo paciente.

En el encuentro terapéutico, paciente y terapeuta se expresan libremente, sin libreto aprendido por parte del terapeuta y sin pautas a seguir. Ambos, terapeuta y paciente, muestran aspectos de su existencia, cada uno está presente al otro, la corporalidad de uno ante la corporalidad del otro, uno y otro otorgan su tiempo y se ubican en un espacio establecido que irá cobrando significación a medida que el ser se exprese desde su más profunda intimidad y lo podrá hacer cuando vivencie ese espacio y ese tiempo como parte de su propio ser, donde se siente cobijado, cuidado de sus heridas profundas. Entonces será un encuentro auténtico.

Pero la temporalidad y la espacialidad no tienen por qué ceñirse a algo medido y estático, el espacio-tiempo terapéutico es un espacio-tiempo humorado en términos de Binswanger y el cuerpo no tiene por qué mantenerse siempre en la misma posición, por ejemplo, sentado.

Un modo de experimentar este espacio-tiempo de un modo nuevo o distinto es la utilización de dramatizaciones, expresar con el cuerpo un estado emocional. En terapia de grupo, instrumentamos el uso de música y juego de luces que producen una transformación del espacio-tiempo, de orientado a vivencial.

Lo creativo está dado en principio por la propuesta terapéutica, que permite todo tipo de expresiones, se pueden utilizar técnicas de otras corrientes terapéuticas y crear nuevas, las que se crean conveniente en el momento oportuno, es el momento del Kairós griego.

La palabra técnica proviene del griego *tecné*, que significa conjunto de procedimientos, reglas, acciones y protocolos que tienen como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo. Sin embargo, también se traduce como arte y si bien el arte puede seguir reglas, su principio ordenador no son precisamente las técnicas sino la creación misma.

Lo importante en una terapia que pueda utilizar técnicas no es seguir normas fijas que lleven a un resultado determinado y efectivo, sino que pueden ser modos de abrir la existencia a distintos modos de expresión y comunicación. Esto permite asomarnos a mundos no explorados ni siquiera por el paciente.

Si somos seres abiertos a la incertidumbre, la terapia tiene que mostrarnos estos aspectos. Veamos de qué modo. El paciente está acostumbrado a contar lo que le pasó y le pasa, generalmente de modo reiterativo.

El terapeuta que pone en juego la creatividad puede sorprenderlo con el uso del humor, que no es más que la ruptura de la temporalidad en la que se venía expresando el paciente. El humor utilizado creativamente rompe barreras, acerca emocionalmente, disminuye la conflictividad al ver la situación desde otra perspectiva.

Otra manera de sorprender al paciente es el uso de “técnicas” diversas, siempre con una visión existencial de la situación vivenciada. A estas técnicas las llamo alternativas expresivas.

Utilicé el término sorprender que según la Real Academia Española (2024) significa: conmovir, suspender o maravillarse con algo imprevisto, raro o incomprensible.

Si vamos a la significación del término *conmover* significa perturbar, inquietar, alterar, mover fuertemente o con eficacia a alguien. También puede significar enternecer o emocionar. Este *conmover* está formado por dos palabras que tienen sentido para la relación terapéutica: el *mover* al otro, sacarlo del lugar donde estaba, y el *con*, que es la expresión del ser-con otro, una forma de expresión del encuentro.

Es imprevisto justamente porque no es esperado, por lo cual asombra, (sin sombra) toma al paciente desprevenido. Produce una reacción emocional por la situación nueva a resolver. Es la incertidumbre a la cual nos enfrentamos en nuestra existencia.

Conclusiones

Y para concluir podemos recordar las palabras de Binswanger quien expresó que el conocimiento de la estructura básica de la existencia nos presta una guía sistemática para la exploración analítico-existencial práctica. En cualquier situación es posible captar el proyecto existencial de mundo, sea “en las manifestaciones lingüísticas espontáneas, sea en la exploración sistemática, sea en los experimentos con el Rorschach o los asociativos, sea en los dibujos o en los sueños”. (Binswanger, 1973). Agrego yo, todos los elementos de la creación humana pueden ser utilizados en el camino terapéutico. La creación es una forma de des-cubrimiento.

Bibliografía

- Binswanger, L. (1973). Conferencias escogidas. Madrid: Gredós.
- Ferrater Mora, (1973). Diccionario de Filosofía. Buenos Aires: Sudamericana.
- Levinas, E. (1977). Totalidad e Infinito. Ensayo sobre la exterioridad. Salamanca: Sígueme.
- Mead, M. 29 dic 2020 extraído de https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzi4tDP1TcwqSwuMmD04s1NTUxRyE0sSk8sSi0BAGIACDI&q=mead+margaret&rlz=1C1VDKB_enAR1052AR1052&oq=mead+m&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBEC4YgAQyBggAEEUYOTIHCAEQLhiABDIHCAIQABiABDINCAMQLhivARjHARiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCAcQABiABDIHCAgQABiABNIBCTYzNzZqMWoxNagCCLACAfEF0vNtQBMJq0A&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Real Academia Española, (2024). Extraído de <https://dle.rae.es/>
- Rispo, P. (2001). Por las ramas de la existencia. Buenos Aires: Fundación CAPAC.
- Spitz, R. (1972). El primer año de vida del niño. Madrid: Aguilar.

Curriculum

Psicóloga, Universidad de Bs. As. Psicoterapeuta existencial. Presidente de Fundación CAPAC. Presidente honorífica de ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial). Disertante internacional. Autora de libros, capítulos en libros, prologuista y artículos en revistas científicas en Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador, México, Perú, Reino Unido y Rusia. Directora y editora de la Revista Latinoamericana de Psicología Existencial.

Correo de contacto:

funcapac@fibertel.com.ar

Fecha de entrega: 6/6/2025

Fecha de aceptación: 4/8/2025