

Sección Ensayos y Revisión

La Psicoterapia Existencial, ante la angustia por lo inminente

Javier Fermani

Resistencia, Chaco, Argentina
Alpe Argentina

Resumen

La psicoterapia existencial presenta en la actualidad un modo de abordaje clínico que dista de parecerse a las líneas históricas hegemónicas, basado en la aproximación fenomenológica, comprensiva de los procesos subjetivos de quien sufre. Los tiempos actuales, caracterizados fuertemente por la emergencia de problemáticas del humor y patologías del acto, ofrece el escenario social idóneo para el restablecimiento de la pregunta por el sentido, base estructural de esta forma de psicoterapia e inquietud fundamental del ser.

Palabras claves

Psicoterapia, Existencia, Angustia, Posmodernidad

Abstract

Existential psychotherapy presents today a mode of clinical approach that is far from similar to hegemonic historical lines, based on a phenomenological, comprehensive approach to the subjective processes of those suffering. Current times, strongly characterized by the emergence of problems of humor and pathologies of the act, offer an ideal social scenario for the restoration of the question by meaning, the structural basis of this form of psychotherapy and the fundamental concern of being.

Keywords

psychotherapy, existence, anguish, postmodernism.

Introducción

La psicoterapia, en la Argentina, se encuentra atravesando tiempos de turbulencia. Las alternativas que ofrece para dar respuesta al caudal de demandas clínicas de la actualidad se debaten entre una orientación al estudio exhaustivo de un conflicto que hunde sus raíces en el pasado del sujeto singular, y una propuesta basada en la corrección tecnocientífica de la conducta y el pensamiento. Ambas líneas, si bien legítimas por propio derecho, trabajan con un modelo de paciente que no representa en absoluto al sujeto social del actual Siglo XXI, demasiado desesperado por una sintomatología crítica como para darse el respiro de pensar en sus orígenes, y demasiado consciente de su mismidad como ser sufriente como para verse

devaluado por un tecnócrata experto, que lo ordene en el sentido de lo que considera saludable.

Desarrollo

¿De qué sujeto estamos hablando, más concretamente? De aquel que Gilles Lipovetsky caracterizó como *hipermoderno* (2017), Una persona asolada por una preocupación esencial, distinta de aquella que caracterizaba al individuo posmoderno de fines del siglo XX, y que no es otra que el cuidado de un sí mismo fragilizado, expuesto a una permanente inestabilidad económica - política, desprotegido institucionalmente y, fundamentalmente, expuesto a la hiperinformación y a un evidente *proceso tecnológico de desrealización*, por el cual se pone en marcha un desmantelamiento sistemático de la noción de "realidad" como asociable a lo fijo, lo constante, lo que precede y sucede al ser.

Bajo estas coordenadas históricas, el sujeto, que ya no mira hacia las instituciones en busca de mentiras encubiertas (Lyotard, 2012) ni encuentra en el prójimo sostén afectivo ante un escenario incierto; se ve en la urgencia de cuidarse en lo inmediato de una amenaza persistente. Esta no hace al vacío ante el cual se sentía expuesto, en aquellas épocas en las que Freud conceptualizó a la angustia como el ardor paralizante de una pulsión desprovista de todo acompañamiento representacional, sino a un proceso internalizado de vaciamiento activo, que lo acosa sin descanso y lo imanta a la nada: el consumo descontrolado de la sustancia, el ataque de pánico, el pasaje al acto, el suicidio. El vacío ante el cual estábamos parados en el Siglo XX, es el abismo interno al que el sujeto se siente a cada momento cayéndose, en la actualidad.

Dicho esto, desarrollar un modelo clínico de abordaje de los padecimientos propios de este tiempo nos desafía, como profesionales de la salud mental, a preguntarnos a qué tipo de pacientes creemos estar viendo y escuchando, al abrir las puertas de nuestro consultorio. Este sujeto, que padece de insomnio, ideación intrusiva recurrente, ansiedad generalizada, que se sobremedica sin consultar a un profesional competente y que se encuentra asediado internamente por su propia sombra, es alguien que no asiste a psicoterapia en busca de análisis tanto como huye de sí mismo hacia ella, en busca de alivio. La demanda por la "resolución del síntoma" ha sido

sustituida por la “búsqueda de una salida inmediata” a lo que sea que ese vacío activo, magnético y mortalmente angustiante, sea que lo esté llevando.

En este contexto, un modelo clínico orientado a hurgar en causas pasadas, que como diría Foucault, ubica al paciente en posición confesional y al profesional en rol de pastor (2014), es uno que obliga al sujeto a adoptar una postura pasiva ante lo que le sucede, exigiéndole un tiempo del que, claramente, no dispone. Del mismo modo, una alternativa terapéutica que proyecta la figura del saber activo en el científico, medicaliza la vivencia a través de la palabra, devolviendo al sujeto a una posición de obediencia ante el terapeuta, que intentará callar la voz de su conciencia mediante tareas prácticas que lo inciten a olvidarse de ella.

La psicoterapia existencial propone una alternativa que difícilmente podamos considerar novedosa, pero que sí podemos significar como necesaria, dado el escenario sociohistórico que aquí estamos describiendo. Nacida en la década del 30 del siglo pasado a través de los primeros esfuerzos de Ludwig Binswanger; hace a un modelo clínico pensado por, para y desde el ser humano como realidad inmediata y activa, situado de ordinario en una encrucijada que se ve en la exigencia de resolver a cada momento: que como diría Kierkegaard (2013), *ha sido arrojado al mundo sin elección previa, sin más remedio que elegir en él, y al hacerlo, elegirse*. Esto, que llevó a Sartre años después a sentenciar que *el ser humano está condenado a ser libre* (2015), hace a la crisis existencial que subyace a la experiencia humana, y que ha sido siempre (y aún más hoy en día) ignorada o evadida.

La terapia existencial nace de la unión entre el Existencialismo como doctrina filosófica, la Fenomenología husserliana como método, y la Psicoterapia como disciplina científica, orientada al tratamiento del malestar subjetivo. Su origen data de los esfuerzos realizados por diversos investigadores y terapeutas en los momentos más críticos e inestables de la humanidad, que va del periodo de entreguerras a la revolución de los años 60. Ha sido, con esto, una forma de psicoterapia orientada a la intervención dialogal, presente y asertiva con el sujeto en situación de crisis. Ya en su fundamentación teórico - ética, encontramos al ser humano como vulnerabilidad, preocupación y misterio (Lévinas, 2012). Un ser llamado a evadirse de la insoportable experiencia de *ser ya mismo todo lo que puede humanamente ser*, hacia el encuentro incierto del Otro, quien abre las puertas del deseo, el futuro y la esperanza, tanto como del temblor ante lo impredecible e incontrolable.

Los primeros esfuerzos de la terapia existencial giran en torno a dar forma a una clínica de las psicosis, del mismo modo que a diversas maneras de comprender y abordar la aquí llamada *psicoterapia de lo inminente*, que se presenta en las crisis de ansiedad bajo la forma de un fantasma que persigue al sujeto a toda hora y en todo lugar, empujándolo a una huida desenfadada que desemboca, en muchas

oportunidades, en el intento de suicidio o en el ataque de pánico.

Conclusión

El psicoterapeuta existencial desarrolla su práctica abriéndose al vínculo humano desde la aceptación de la incertidumbre, el caos y la vulnerabilidad que le son constitutivas, en orden a brindarse como un apoyo humano no suficiente, pero necesario, en su búsqueda de alivio y sentido. Implica la posibilidad de, mediante el diálogo abierto, una escucha activa y una disposición a la ayuda más allá de los encuadres rígidos, mostrarse en sintonía con el padecimiento de quien acude a su consulta. Asimismo, hace a la formación de un profesional capaz de, a través de su intervención y acompañamiento, ayudar al crecimiento interno de la percepción subjetiva de tiempo. Podríamos decir, aspira a ayudar al sujeto a ir creando para sí mismo ese tiempo para sanar que el mundo no le otorga, y del que siente que dispone cada vez menos.

Referencias

- Foucault, Michel. (2014). *Biopolítica*. Barcelona: Herder.
- Lipovetsky, Gilles (2017). *Tiempos hipermodernos*. Buenos Aires: Paidós.
- Liotard, Françoise (2012) *La posmodernidad*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Levinas, Emmanuel (2021) *Totalidad e infinito*. Buenos Aires: Paidós.
- Kierkegaard, Soren (2013). *Temor y temblor*. Ed. Fondo de cultura económica. Mexico.
- Sartre, Jean Paul (2014). *El ser y la nada*. Barcelona: Herder.

Curriculum:

Lic en Psicología (Ucp). Especialista en psicología del trabajo (UBA). Doctorando (UBA). Profesor titular “Clínica psicoterapéutica” y “Práctica profesional supervisada”, (Ucp). Profesor titular “Teoría y técnica de exploración y diagnóstico psicológico II” de la Licenciatura en Psicología (Uces). Director la diplomatura en psicoterapia existencial (Ucp). Coordinador de la diplomatura en prevención de la violencia laboral (Unne). Profesor de posgrado diplomatura en estudios de género (Unaj). Profesor de posgrado diplomatura en Rorschach para el sistema comprensivo (ISSCJ). Coordinador de zona NEA de la delegación de ALPE Argentina. Conferencista en congresos y actividades académicas. Psicólogo clínico de orientación existencial. Autor de 8 libros de la especialidad.

Correo de contacto:

javierarmandofermani@gmail.com

Fecha de entrega: 25/07/24

Fecha de aceptación: 08/02/25