

## Sección Entrevistas

### Kirk Schneider

**Kirk Schneider, referente contemporáneo de la denominada escuela americana de psicología existencial, continuador y renovador de la línea de sus maestros Rollo May y James Bugental, editor del Journal of Humanistic Psychology por varios años y autor de una docena de libros especializados, impulsa la vertiente integrativa que fundó dentro de la psicoterapia existencial.**

Por Gaspar Segafredo  
Buenos Aires, Argentina

Aunque la tendencia de la comunidad psicoterapéutica se incline actualmente por las novedades neurocientíficas y cognitivo conductuales, o por la tradición psicoanalítica, el enfoque existencial resulta inevitable, ya que es el ser humano la base de esta disciplina clínica. De hecho, muchos terapeutas trabajan con la dimensión existencial aún sin reconocer que lo hacen. ¿Hay manera de hacer bien psicología, y más aún psicoterapia, sin sumergirse en la comprensión de la existencia humana?

En tiempos en que trastornos de ansiedad y depresión se difunden progresivamente como epidemia (como denuncia la OMS en los últimos años), cabe repasar a uno de los primeros existencialistas, Søren Kierkegaard, quien estudió a la desesperación en su tratado sobre ella, como característica intrínsecamente humana: “cuanto más crece la conciencia, más intensa es la desesperación”. Esa desesperación manifestaría una expresión de la síntesis fundamentalmente humana de lo finito y lo infinito, de lo temporal y lo eterno, o, en términos más cotidianos, de libertad y necesidad. Esta misma raíz retoma hoy Kirk Schneider en su conceptualización de una psicoterapia existencial contemporánea, que en su vanguardista propuesta integrativa podría “liderar la próxima ola de la práctica clínica”, según sus palabras.

En esta entrevista, realizada en el marco del Segundo Congreso Mundial de Psicoterapia Existencial (organizado en Buenos Aires en mayo de 2019, por la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial ALPE y la Fundación CAPAC), Schneider explica su propuesta de psicoterapia existencial-integrativa. La salud y la enfermedad comprendidas dentro de un continuum expansivo-constrictivo, en el contrapunto humano de libertad y limitación, que define experiencias de creación sana y de sufrimiento psicopatológico. Los extremos del continuum llevarían a lo patológico; mientras que el equilibrio y la integración paradójica, a la existencia plena. La psicoterapia y sus intervenciones se plantean como facilitación de condiciones de liberación, en el marco de la vivencia de cada persona, en un proceso que apunta a la libertad en cuanto a capacidad percibida de elección en el marco de los límites de la propia vida.

A diferencia de otras psicoterapias existenciales, la existencial-integrativa plantea una integración asimilativa, donde las otras corrientes psicoterapéuticas tam-

bién tienen un espacio, aunque bajo el núcleo existencial. En su concepción antropológica la experiencia humana presentaría seis niveles anidados de libertad, cada vez mayor: el fisiológico, el ambiental, el cognitivo, el psicosexual, el interpersonal y el experiencial (el del ser). En base a esta conceptualización, las intervenciones y estrategias incluyen varios enfoques complementarios: los no experienciales médico, conductual y cognitivo; los semiexperienciales psicoanalítico e interpersonal; y los relativamente experienciales, existencial y transpersonal.

A partir de sus experiencias clínicas y personales, Schneider explica los alcances de esta propuesta. Asimismo, debate sobre la tecnología en psicoterapia, las formas hegemónicas de tratamiento y la importancia de la dimensión espiritual en salud mental, entre otros temas.

#### ¿Podría empezar hablando acerca de los comienzos de su experiencia psicoterapéutica?

Tuve una exposición temprana a la psicoterapia durante mi niñez, después de que mi hermano de siete años murió por una serie de enfermedades que atacaron su corazón. Yo tenía unos tres años. Esto llevó a mi sistema familiar al caos. Fue un gran cambio, de una familia muy compuesta a rostros de expresiones muy sombrías. Yo era muy chico e impresionable, y estaba muy turbado por la situación. Una de mis primeras memorias es la de mis padres llorando en el sillón; aún la tengo presente. Tenía terrores nocturnos, recuerdo sentirme perseguido por monstruos y brujas por las noches. Era un chico con miedo a los gérmenes, un poco hipocondríaco. Le tenía miedo a la vida... miedo a lo desconocido. Es que mi mundo se había roto por completo. Los patrones familiares y rutinarios de la vida habían sido diezmados, por lo que no veía el mundo como la mayoría de los niños, protegidos por una existencia contenedora y coherente. Por otro lado, mis padres tenían muy presente a la psicología; mi padre era un docente escolar, luego fue director, y estaba muy interesado en la psicología humanista: leyó libros sobre Abraham Maslow, Carlo Rogers, Erich Fromm y Rollo May. Tanto mi padre como mi madre estaban preocupados acerca de emociones que me invadían, entre sollozos, miedos y enojos. Una vez le pegué una patada en la boca a mi madre y le rompí los dientes. Mis padres temían estar

perdiéndome, en mi contacto con la realidad. Finalmente, mi madre me llevó a lo de un psicoanalista, un hombre de mediana edad, el doctor Schiff, quien fue una de las figuras más importantes en mi vida. Siento que ayudó a salvar mi vida. No sólo físicamente, sino en cuanto a la posibilidad de realmente vivir: salir de las posiciones de miedo y bloqueos en las que me habría rigidizado. Yo tenía cinco años cuando recorrí ese proceso terapéutico: no recuerdo juegos ni palabras específicas, pero sí recuerdo su presencia, una sensación de sólido sostén; realmente estaba allí conmigo, y yo sentía que él comprendía, a pesar de la distancia etaria. Sentía que él había experimentado los altibajos de la vida. Que podía relacionarse con eso y sostenerme de ese modo.

**A pesar de ser psicoanalista, pareciera haber tenido un modo existencial de estar presente con usted. No tomó la posición del analista neutral.**

Eso siento. No era una figura de cartón; era consistente y arraigado, y al mismo tiempo muy humano y cuidadoso. Me ayudó a moverme de una posición de terror y parálisis, a una incipiente intriga por mi situación. Me ayudó a empezar a abrir preguntas. ¿De qué tratan estos miedos? ¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte? También comencé a relacionarme de otra forma con ese mundo más oscuro, en mis juegos y en programas de televisión de ciencia ficción. Esto me acercaba a la idea de que uno podría enfrentar cosas muy extrañas, sin que fueran necesariamente malas, y que estas podrían abrir a otros mundos, nuevas formas de pensar. Recuerdo un monstruo alienígena del programa “*Outer Limits*”, que llegaba a un pueblo y les decía a las personas que lo apuntaban con pistolas: “Bajen las armas, vuelvan a sus casas y contemplen los misterios del universo”. Fue un proceso gradual, desde el terror y la pequeñez, hacia la maravilla y ampliación de la experiencia vital.

**¿De alguna forma, entonces, esta experiencia tan dura que le tocó de niño, también constituyó su perspectiva existencial de la vida?**

Sí, influyó mucho. Lo que el analista me ayudó a desarrollar fue la capacidad de estar presente, ante mis conflictos y miedos, en lugar de reaccionar directamente. La segunda vez que una psicoterapia con orientación existencial ayudó a rescatarme, fue en la universidad. Estaba estudiando en Georgia, muy lejos de casa, en el *West Georgia College*, un programa de orientación humanística inspirado por Maslow e implementado por Mike Arons. Era una comunidad maravillosa, con profesores extremadamente abiertos. Uno de los cursos era potencial y desarrollo humano; que en algunos casos implicaba experiencias como caminar por los bosques alrededor del campus o tener los ojos vendados y dejarse caer en los brazos de un compañero, y reflexionar acerca de estas metáforas experienciales. Fue una gran educación filosófica y psicológica; me encantaba. Sin embargo, tenía aún cuestiones emocionales irresueltas, que provenían de la pérdida de mi hermano y del divorcio de mis padres a los diez años. Tenía veintiún años, que es una edad difícil, una edad donde en casos de vulnerabilidad puede dispararse una psicosis. Comencé a tener ata-

ques de pánico; no alucinaba, pero tenía percepciones obsesivo-compulsivas, como el notar cada palabra que decían mis profesores. Una noche de crisis tuve una compañera que supo escucharme, y me dijo: “También esto pasará”. Esas fueron palabras muy importantes para mí en ese momento. Esa compañera me recomendó a una analista existencial, Ann Gustin, quien fue probablemente la mejor terapeuta que tuve en mi vida; me ayudó a consolidar lo que había iniciado en la niñez. La mayor enseñanza que recibí de ella fue la capacidad de estar presente. Era alguien que realmente parecía haber vivido una vida plena, que había tenido que enfrentar dificultades; tenía oscuridad, pero también expansión y voluntad de cuidado y sostén ante lo que surgiera. Trabajamos viejos asuntos que habían quedado, miedos primarios, mis padres... Después de años de trabajo terminé mi maestría y eso me encaminó claramente hacia la psicología humanista existencial. En esa misma época trabajé en el asilo psiquiátrico local, que disparó mis miedos respecto a mi propia locura; tras esta experiencia me volví muy respetuoso del subconsciente, acerca de sus poderes. Conocer la delicadeza de la psique me ayudó a no tomar nada por sentado. Tampoco tomo por sentado las fuerzas y recursos que las personas podemos movilizar, con el apoyo adecuado.

**¿Cómo cree que todas estas experiencias personales de las que está hablando tienen un lugar en su actual trabajo psicoterapéutico con otras personas?**

Pienso que me ayudaron a experimentar muchos de los extremos de la condición humana. Me dio insights respecto a lo que señalaron los grandes filósofos existenciales, como Kierkegaard y Nietzsche, acerca del trabajo con los extremos de nuestras vidas. Kierkegaard, quien mostró cómo podemos sumergirnos en la pequeñez de nuestras vidas, así como en lo vasto de ellas. Observó que estamos en esa paradoja: somos comida para gusanos y ángeles en potencia. Kierkegaard me conmovió particularmente, en su visión filosófica acerca de los aspectos de finitud e infinitud de la desesperación, y su tesis de lo finito y lo infinito, en su libro “*La enfermedad mortal*”. Yo intenté transformarla en un modelo clínico, a través de mi primer libro “*El sí mismo paradójico*”, para el que Rollo May, mi mentor en aquel momento, escribió el prefacio. Allí, Rollo notó que la paradoja de la que había escrito tenía una larga tradición en filosofía, Kierkegaard, Nietzsche, y también Paul Tillich, quien fue su propio mentor. La importancia de encarar las paradojas de nuestras vidas, y que resulta problemático cuando cortamos un lado o el otro de estas paradojas, como cuando dejamos de lado nuestro lado vulnerable, frágil y pequeño y nos quedamos con la grandiosidad, o cuando bloqueamos nuestro aspecto creativo y trascendente y nos volvemos inertes y constreñidos.

**¿Esa sería entonces la síntesis de su concepto de sí mismo paradójico?**

Sí, en la capacidad de enfrentar e integrar lo que llamo las polaridades de constricción y expansión de la experiencia humana. Estos términos han sido mi manera de reformular, desde una mayor cercanía vivencial y

desde un lenguaje fenomenológico, las nociones de Kierkegaard acerca de lo finito y lo infinito. La constricción como una experiencia de retroceso y confinamiento de pensamientos, sentimientos y sensaciones, y la expansión experimentada como un rebosamiento y una expansión de pensamientos, sentimientos y sensaciones; y en la tensión dinámica entre las dos, ocurre la encarnación de nuestra vitalidad.

### **¿Qué relación tiene esta dinámica con la que implica libertad y limitación?**

Son capacidades que emergen de nuestra libertad y nuestras limitaciones. Somos libres de ser constrictivos, por ejemplo, así como hay limitaciones respecto a nuestra capacidad para expandirnos. Consideremos la creatividad: requiere expansión, pero para ser productivos necesitamos la capacidad para delimitar y disciplinarnos a nosotros mismos, de articular una expresión. Esta es una de las razones por las que propongo que hallar e integrar las paradojas de nuestras vidas enriquece nuestra vitalidad. Lo que vemos en la psicoterapia es que muchas veces las personas carecen de esa vitalidad. Tienden a adherir a lo que defino como “hiperconstricción”, que puede ser observada en condiciones como depresión, ansiedad, fenómenos obsesivo-compulsivos y abuso de sustancias que sedan o restringen; o a la “hiperexpansión”, en condiciones como la manía, la sociopatía, el narcisismo y el abuso de sustancias que levantan y aceleran. El desafío es el de ayudar a las personas a enfrentar e integrar el aspecto que niegan de sí mismas, que suele ser lo expansivo en los casos de hiperconstricción, o lo constrictivo en los casos de hiperexpansión. Esta dificultad en la persona puede ser causada por la intensidad del trauma o del miedo, y la incapacidad de permanecer presente ante aspectos de la totalidad que uno es. Por ejemplo, alguien que sólo ha vivido a través de la reactividad y el terror a ser pequeño y confinado, incluso a ser borrado, puede tomar la dirección opuesta de la grandiosidad y el narcisismo. Por otra parte, hay personas que diseñan sus vidas enteras en evadir tomar riesgos y explorar posibilidades, por miedo a una caótica desestructuración de su personalidad.

### **¿Respecto al tema de la integración en psicoterapia, podría explicar la importancia de que el enfoque existencial se vuelva integrativo?**

Para empezar, podría decir que hubo un número especial del *Journal of Psychotherapy Integration* acerca de integración en psicoterapia desde los enfoques humanista y existencial, en diciembre de 2016. Escribí un artículo para ese número. Lo que quiero decir es que esta perspectiva es cada vez más aceptada, aunque sigue siendo una batalla. Respecto al desarrollo del enfoque Existencial-Integrativo (EI), mis colegas y yo nos dimos cuenta de que gran parte de nuestro trabajo no responde exactamente a la clásica psicoterapia de exploración profunda, asociada a la terapia existencial. En mi caso, por ejemplo, trabajé en hospitales públicos, clínicas de emergencia psiquiátrica, centros de adicción, etc. Por lo que estuve inmerso en enfoques más tradicionales, y descubrí su utilidad, en determinadas circunstancias y con ciertas personas.

Por lo que comencé a sentirme algo desencantado, incluso con mi gran amigo y mentor, Rollo May, quien tenía una perspectiva bastante rígida, al no admitir otros modos de terapia que no fueran terapia de exploración profunda. Sin embargo, en “Existencia”, publicado en 1958, dice que la psicoterapia existencial desde el inicio no intenta ser una corriente contrapuesta a otras, sino que busca analizar y comprender la dimensión del ser, que teóricamente implica a todas las escuelas de psicoterapia; por lo que estaba filosóficamente abierto a ello. Pero el desarrollo clínico de Rollo May y de mi otro mentor, James Bugental, estuvo muy circunscrito a la orientación de exploración profunda. Fue una fundación y un trabajo maravillosos, aunque no estaban tan abiertos como algunos de nosotros en términos de la diversidad de personas y lugares con los que trabajábamos. Nuestros mentores tendieron a trabajar con una población más homogénea en sus consultorios privados, tal vez confinando en cierto sentido sus perspectivas. También es cierto que han tenido que luchar más para que el enfoque existencial tuviera un lugar en medio de los paradigmas dominantes de la época, que eran el conductismo y el psicoanálisis, y para consolidar la nueva identidad.

### **En esta idea de separar y aislar una psicoterapia existencial de inmersión profunda de la psicoterapia conductual, por ejemplificar con el otro extremo, se hace presente el problema del que usted hablaba anteriormente acerca de la integración de los polos y lo paradójico de la existencia. ¿Tendría sentido pensar que la persona necesita diversidad de técnicas y enfoques en diferentes momentos y ante diversos problemas?**

Sí. Puede haber un enfoque más holístico, que se acerque a la persona en su contexto, y que no extrapole a la persona donde Heidegger o un manual de trastornos te ha enseñado. Al mismo tiempo que he descubierto la riqueza de reconocer e integrar modos terapéuticos más convencionales, también siento que es fundamental que las terapias hegemónicas se abran a lo que muchos de nosotros consideramos como un contexto más amplio de la terapia, que implica nuestra relación con la existencia, no sólo nuestra relación con la fisiología, con nuestros padres, o nuestro sistema familiar, o nuestro sistema cultural, o incluso el otro. Es la enchilada completa que vale la pena: nuestra absurda y enigmática condición como seres humanos ante la desenraizada existencia. Es un aspecto crítico en la mayoría de los conflictos que enfrenta la persona. Por lo que también quise encontrar la manera de asistir a terapeutas de otras corrientes a comprender este valor. Por lo tanto, mi perspectiva es que los enfoques terapéuticos más difundidos pueden tener muy buenos medios, pero en general tienen serias carencias respecto a los fines. Esto es algo que a mucha gente le cuesta ver, por ejemplo respecto de la terapia cognitivo conductual, y cuando es vista como un fin en sí misma. Resulta particularmente problemático para personas con deseo y capacidad para cambios experienciales profundos en su vida. Aquel es un criterio que usamos: comprender cuál es el deseo y la capacidad que la persona tiene para cambios profundos. Habrá personas que sí los tengan, otras

que no, y poder considerarlo es parte del trabajo integrativo.

**¿En el caso de que la persona no tenga ni el deseo ni la capacidad para ese cambio profundo, de qué modo sigue siendo importante el enfoque existencial?**

Porque muchas personas no son siquiera conscientes de las profundas implicaciones existenciales de sus problemas. Tal vez creen que sólo desean aprender a actuar de una forma civilizada con las personas, con sus jefes o con su pareja, o sólo vencer un miedo a las alturas que les impide viajar y los avergüenza. Sin embargo, a veces, no siempre, cuando nos sumergimos en el problema, se comprende cómo aquellos síntomas superficiales se relacionan con conflictos más profundos. Aquellos conflictos pueden implicar por ejemplo más que un miedo a la altura, una sensación de desestructuración y desenraizamiento de la existencia, tal vez basado en alguna pérdida importante, enfermedad, que ha podido llevar a que la persona sienta que el suelo y la base han desaparecido de su vida. Tengo el ejemplo de una paciente que tenía problemas respecto a ponerse firme con su jefe y con sus hijos; luego de que enfrentamos eso, en un nivel más bien conductual, ella desarrolló tanto el deseo como la capacidad para trabajar con un tema más profundo que estaba emergiendo a través de los puntos que estábamos explorando. Tenía que ver con su deseo de mayor libertad en su vida. El problema por lo tanto no sólo implicaba cierto patrón en la comunicación con su jefe y sus hijos, sino que estaba vinculado con ser libre. En efecto, ella se identificaba con la cultura nativa americana. Ella era una mujer en un contexto urbano. ¿De dónde había sacado esa identificación? Esta era muy fuerte, y ella aseguraba que nunca había surgido con otras personas. Creo que con ella pudimos preparar el sostén o la disponibilidad a un cambio experiencial profundo a través de la terapia. De esto se trata el enfoque existencial integrativo: el arte de posibilitar cambio experiencial profundo, de forma amorosa. Si esto no está presente, se cae en la medicalización de la situación, donde hay un doctor y un paciente, y el doctor tiene su valijita negra con la que dará al paciente una fórmula que lo cambiará. Resulta atractivo para muchos pacientes, porque aparente un arreglo breve, una respuesta rápida. Esto forma parte de la preocupación de la psicología existencial respecto a los enfoques programáticos, más bien cognitivo conductuales, que suelen apuntar a mover a la persona hacia algo, digamos más “racional”, cuando eso puede no ser algo importante para la persona en ese momento, o puede ser simplemente un cambio a corto plazo. La idea de ser cambiado desde afuera puede ser muy atractiva frente a la propuesta de luchar profundamente dentro de uno mismo con el propio deseo de cambiar.

**Respecto del foco en el estar presente, ¿cómo se trabaja? Porque en este aspecto pareciera haber cercanía con la tercera ola de la psicoterapia cognitivo conductual.**

Se ayuda al paciente a cultivar la presencia, respecto a lo que está ocurriendo aquí y ahora, especialmente

en el cuerpo. Ayudamos a explorar experiencias de los propios conflictos, y a notar, por ejemplo el modo en que la voz pudo suavizarse en un determinado momento, o el entumecimiento de los ojos; también en concentrarse en las emociones y las sensaciones que se sienten. ¿Qué más surge si experimentás, por ejemplo, ese nudo en el pecho? Son como puertas para que la persona pueda experimentar el problema, transitarlo, no sólo hablar acerca de él, para poder luego tomar decisiones basadas en la experiencia directa y cruda de aquello que enfrentan. Con respecto a la cercanía con terapias cognitivo conductuales de la denominada tercera ola, por ejemplo, Steven Hayes, fundador de ACT, ha sido muy receptivo, y un buen compañero de diálogos. Me ha invitado a una de sus conferencias conductuales, y yo lo invité a escribir un artículo acerca de la renovación del humanismo en psicoterapia, que se publicó en una de nuestra revistas de referencia, *Psychotherapy*. También contribuyó al libro “Psicoterapia Existencial-Integrativa”, donde aclaró cómo ACT tiene una raíz en el enfoque humanista existencial. Hay puntos en común y cruces, pero hay ciertas diferencias. Steven pareciera estar más identificado con la tradición de investigación empírica, y con una comprensión tecnológica de la terapia, que la perspectiva humanista existencial y existencial integrativa, donde somos más escépticos respecto a esas modalidades. Nosotros intentamos trabajar de forma más orgánica; no estamos tan pendientes de protocolos, donde tenés que seguir una serie de pasos porque determinada investigación lo dice. Entiendo que hay buenas razones para estar vinculados a esa tradición de investigación científica, pero también se corre el riesgo de alejar al terapeuta de la persona específica que respira frente a vos.

**La tendencia científico investigativa busca una sistematización de la psicoterapia, y una creación de ejes universales, que en algunos casos pueden entrar en conflicto con lo subjetivo.**

Sí. Pero tomemos mindfulness, por ejemplo, que nosotros llamamos presencia. Más que una herramienta, la consideramos un modo de ser. No es que no la vemos como una herramienta, puede ser utilizada como tal. Pero no es algo que deba necesariamente utilizarse en tales y cuales circunstancias. El protocolo diría que en determinadas circunstancias se usen ciertas técnicas en cierto tipo de población, pero tu cliente y ese preciso momento puede no reflejar a esa población abstracta investigada. En psicoterapia existencial integrativa podremos utilizar mindfulness, si es relevante al momento presente, al contexto que se construye en el encuentro entre el cliente y vos, y en la intrasubjetividad del cliente mismo.

**La psicoterapia existencial suele ser criticada por el paradigma actual de demostración empírica, a raíz de la poca investigación científica que la sustenta, ¿pero cree que la investigación cuantitativa pueda medir la dimensión existencial de la terapia?**

Hubo terapeutas existenciales, incluso Carl Rogers, que intentaron cuantificar estos asuntos. Estas cuantificaciones pueden captar ciertas dimensiones impor-

tantes, como la transformación y la experiencia de la persona en el proceso terapéutico. Sin embargo, no creo que sean capaces de capturar aquello que, volviendo a Heidegger, no puede ser calculado, o puesto en unidades. ¿Cómo se hace para encajar en un número a alguien que tiene un renovado sentido de la vida, una mayor capacidad de amar, de sentirse apasionado acerca de lo que hace o de con quien se vincula? Podría haber una escala Likert, podrías decir que es un 10. ¿Pero eso nos habla acerca de la agnía del artista y su trabajo, la sangre, el sudor y las lágrimas que experimenta? Y en cuanto a la transformación, ¿podemos ver en una categorización el contexto de esa nueva forma de ser? Este es el problema, todo lo que queda fuera. Es un problema similar al que presenta la psicología positiva, su unidimensionalidad respecto a las paradojas de la existencia humana.

### **¿Se refiere a que la psicología positiva deja de lado lo sombrío de la existencia?**

Olvida la dimensión trágica de la vida: pérdida, miedo, dolor, ansiedad... son las llaves para una vida plena. Poder desarrollar la capacidad de experimentar los matices del ser, lo bueno y lo malo, son todas dimensiones integrales de la experiencia total de la propia vida.

**En un principio, la psicología existencial confrontó psicoanálisis y conductismo, al afirmar que sólo enfocaban aspectos enfermos y limitantes del ser humano, y que era necesario integrar y atender también a la potencialidad y la capacidad de desarrollo. Con el paso del tiempo pareciera que la psicología humanista existencial ha sido utilizada por distintas perspectivas que hicieron lo mismo que el psicoanálisis, pero al contrario, como en el caso del coaching, o de versiones cercanas al New Age, o como decía usted recién, ciertas vertientes de la psicología positiva...**

Creo que es un problema dentro de la psicología y la cultura en general a lo largo de la historia. Tendemos a buscar respuestas unidimensionales. Pasamos de estar inmersos en las penumbras y la perdición, como en el caso de la inicial comunidad psicoanalítica y de Freud mismo; a vertientes de la psicología americana de puro optimismo y mensajes del tipo de "cambia tu forma de pensar y cambia tu vida en un par de sesiones", o "por qué molestarse con experimentar el dolor, no lo necesitas, elige actitudes positivas e ignora el resto". Es nuestro problema una y otra vez. La psicoterapia existencial-integrativa intenta unir los dos polos. Toma lo mejor de la tradición existencial europea, en términos de lo trágico y conflictivo de la existencia, integrada con lo mejor de la tradición humanista, acerca del potencial humano de transformar esa conflictiva. Estos polos juntos llevan a una vida más plena. Recuerdo a Rollo May citando a su mentor Paul Tillich respecto a su credo vital. Decía que estaba aquí para dar fé a quienes dudan, y para generar duda en los creyentes. Rollo May siempre estaba presente para cuestionar cualquier simplificación y visión unidimensional.

### **¿Qué piensa acerca del uso de la tecnología en psicoterapia, como las sesiones online o el uso de la realidad virtual?**

Ante todo, es fundamental comprender cómo esa tecnología afecta a una persona en particular, en su contexto específico. Podría ser muy útil, por ejemplo para alguien que vive aislado en una zona rural. No creo que sea ideal, pero puede ser de gran ayuda. No me parece ideal porque trae la pregunta acerca de qué es real y auténtico, y acerca de si la tecnología o el mapa pueden duplicar el territorio de la experiencia. No creo que lo haga.

### **¿Cómo afecta a la identidad y al sí mismo, la inevitable expansión de la tecnología en tantos ámbitos de la vida?**

Si internalizamos el modelo de la máquina como forma de vida, estamos internalizando una especie de modelo eficiente para vivir, donde todo está calculado. Una visión que probablemente evita la espontaneidad y, aunque no lo parezca, enfatiza el control. Hay un concepto, que es el de riesgo sin riesgo, cuyo autor no recuerdo. Pero el asunto es que tenemos un sistema socioeconómico que convierte experiencias radicales y crudas en producto, en commodities. Un ejemplo son los locales de ropa que pretenden un motivo urbano y tienen ventanas rotas y ropas que imitan artificialmente las formas de vestir de quienes viven en barrios marginales, con formas crudas y apasionadas de vivir... ¡pero es un local de ropa! Hay una tendencia a disneyficar, como Disneylandia, nuestros centros urbanos, volverlos parques temáticos, volverlos espectáculo, extremadamente bajo control de intereses muy poderosos.

### **Esto se vincula con la particular atención de la psicoterapia existencial a la carencia de autenticidad...**

Sí, plantea la pregunta acerca de qué es real. Y acerca de si nos estamos perdiendo algo al vivir vicariamente a través del aparato, o la droga, o la imagen mediática. ¿Cuál es el precio de todo esto? ¿Atravesar una selva caminando, con sus olores, sus sonidos, sus sabores, el sudor, las sensaciones, el contacto con otras criaturas, es lo mismo que la posibilidad de echar una mirada de 360 grados en un aparato de realidad virtual que duplica a la selva? Según la neurociencia en ambos escenarios ocurrirían las mismas actividades en nuestro cerebro; personalmente cuestionaría fuertemente la idea de que sean la misma experiencia. Otro ejemplo podría ser el de la realidad automatizada, donde uno podría convertirse instantáneamente en cualquier cosa. ¿Qué tan dignificante sería convertirse en músico o psicólogo en un instante, basado únicamente en el mapeo de protocolos? Algunos estudios aseguran que no podemos diferenciar entre música clásica tocada por una orquesta automatizada y esa misma música tocada por una orquesta real.

**Sin embargo, es muy distinto, por ejemplo, oír y observar a una chelista tocar, que escuchar la reproducción de esa música. Se ve la conexión de la**

### **persona con la música, el movimiento, el ser que resuena...**

La vida está presente, la lucha por la que pasó está encarnada en ese momento, en esa capacidad, en esa música... el chelista, que es justo a lo que se dedica mi mujer, es un buen ejemplo.

### **¿Cómo se interpreta desde la perspectiva existencial, la actual crisis mundial ecológica y del sistema socioeconómico, el riesgo de la extinción y la posibilidad de transformación humana?**

Es una buena pregunta. En este sentido, estuve promocionando el diálogo experiencial, y me he asociado con un grupo, *Better Angels*, donde creemos que diálogos presenciales, de persona a persona, son fundamentales para ayudar a estar más presentes como miembros de nuestra comunidad y sociedad. La intención es que esta cultivación de la presencia ayude a comprender la complejidad de nuestras vidas, ayude a reconocer lo sagrado de nuestras vidas, y la capacidad de estar más abiertos al descubrimiento y la exploración. Esto implica el deseo de preservar esa vida; esto incluye a nuestros hijos, nuestro sistema educativo, nuestros lugares de trabajo, nuestros enfoques espirituales, también nuestras estructuras de gobierno. Con la difusión de una mayor presencia podríamos tener una sociedad más sana, y esto se manifestaría también en nuestra relación con el ambiente.

### **¿Puede relatar también su propuesta de facilitar encuentros dialógico presenciales entre legisladores de distintas corrientes?**

Es algo que estoy intentando hacer. Es lo que llamo democracia experiencial. Busco generar encuentros entre legisladores, quienes toman grandes decisiones sobre nuestras vidas, para facilitar que puedan realmente escucharse. Ante todo, estarían sentados frente a frente, para evitar la retórica y la influencia del lobby y los dogmas. Mi esperanza es que las personas puedan ver la humanidad que hay en el otro, más allá de las imágenes mediáticas y los estereotipos. La intención es aprender del otro, con perspectiva fenomenológica, para comprender y aprender del otro, evitar que se continúen los ciclos de polarización. A partir de allí, buscar puntos en común que puedan llevar a nuevos pensamientos acerca del otro o acciones. Es una propuesta a largo plazo que no puede ser implementada para urgencias.

### **El problema es que muchos gobiernos actuales, están en los extremos: como en el caso de Estados Unidos, Brasil, Italia, o Venezuela.**

Es un problema. Porque esos movimientos representan la mente polarizada, y dificultan el acceder al encuentro. La mente paradójica, en cambio, implicaría comprender al otro, estar presente con el otro, que implica estar más presente con el otro en uno mismo. Allí comienza todo: nuestros conflictos internos, y aquello que nos atemoriza dentro de nosotros mismos,

que suele ser proyectado en el otro. En cambio, lo que se buscaría es la capacidad de coexistir con las paradojas de la vida.

### **¿Desde la perspectiva existencial, qué hay detrás del incremento de la depresión y la ansiedad que denuncia la OMS en sus informes de los últimos años?**

Tiene que ver con la falta de sentido, de un sentido profundo, una falta de espiritualidad y de apertura a una capacidad de asombro hacia la vida, hacia el misterio y el regalo que es la vida. Con esto también relaciono el incremento de los problemas de adicción y de aislamiento. Hemos sido tan compartimentados a través de un embudo en nuestras mecánicas rutinas diarias. Reducimos el mundo a una pantalla de cuatro pulgadas, y nos olvidamos de que el espectáculo principal ocurre fuera de la pantalla. El contexto socioeconómico también es parte del problema: de ahí la predominancia de terapias protocolizadas y breves, basadas exclusivamente en el condicionamiento, que se le hace a la persona, en lugar de ayudar a la persona a luchar y desarrollar agencia para poder tomar decisiones acerca de cómo quiere vivir realmente. Al mismo tiempo creo que hay muchas personas con hambre de comprometerse con una visión más amplia de la vida, con nuevas formas de espiritualidad.

### **¿Cómo entiende esa espiritualidad?**

A través de mi noción de agnosticismo con capacidad de asombro, tengo la intención de que nos tomemos muy seriamente al misterio. Implica un foco en la experiencia encarnada de la vida, en el misterio de existir. Sería una capacidad de asombro y una forma de ser. Si enfatizamos la religión, con una perspectiva dogmática y fundamentalista, nos perderemos la importancia de la libertad del ser humano. Y si enfatizamos por demás una visión demasiado extremista acerca de la inexistencia de Dios, que muchas veces implica una carencia total de espiritualidad, creo que nos perdemos de la posibilidad de que exista un supraser. Desde mi punto de vista, ambos casos significarían una pérdida de una parte de la fenomenología de la experiencia vital. En síntesis, apunto a lo que Albert Einstein denominaba religiosidad, que no es religión. Tiene que ver con la habilidad de experimentar el asombro en cada momento, el asombro de su paso, de su riqueza, de su raíz histórica, de su conexión, y la nuestra, con algo cósmico mayor. La realización de que la tierra está girando alrededor del sol a 67 mil millas por hora, anidada en una galaxia que viaja por el universo a 1.2 millones de millas por hora hacia una destinación desconocida, y desde un origen desconocido. Son cuestiones de las que en general no somos conscientes, pero son reales según lo que sabemos hasta el momento, y cada uno de nosotros participa en ellas durante toda la vida.