
SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS, LA PSICOTERAPIA Y LA VIDA DESDE UNA MIRADA EXISTENCIAL

*Human relationships, psychotherapy and
life from an existential perspective*

Manuel Arboccó de los Heros*
Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Resumen

Este es un texto que compila quince acápites o títulos donde se exponen una serie de reflexiones sobre la vida y las relaciones interpersonales, sobre el ser humano, además de la psicoterapia. Dentro de una mirada de análisis crítico, pero a la vez humanística y esperanzadora. Se suma a otros trabajos ya presentados en congresos, revistas y diarios. Además de ser temas siempre presentes en las clases impartidas en la universidad y en los diálogos con los pacientes en la consulta. Esperamos sean de interés y provoquen más propuestas y estudios.

Palabras clave: Psicoterapia, existencialismo, logoterapia.

Abstract

This is a text that compiles fifteen paragraphs or titles where a series of reflections is presented about the life and interpersonal relationship, the human being, as well as the psychotherapy. In a critical analysis perspective, but humanistic and hopeful at the same time. It joins other papers presented already in conferences, journals, and newspapers. Also, these topics are always presented in classes at the university and in the dialogues with patients in consultation. We hope they are likely to be of interest and lead to more proposals and studies.

Keywords: Psychotherapy, existentialism, logotherapy.

* Psicólogo clínico y psicoterapeuta. Docente en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón y en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. manoloarbocco@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8481-310X>

DE LAS HISTERIAS DEL SIGLO XIX AL VACÍO EXISTENCIAL ACTUAL

Mucho ha pasado en el último siglo en materia psicológica y psicoterapéutica. Desde los primeros casos de pacientes con dificultades psicosomáticas que desconcertaban a los médicos de entonces y que generaban mucho sufrimiento y ansiedad en las personas, (como fueron los cuadros denominados neurosis histéricas conversivas), hasta los problemas actuales que llevan a la gente al consultorio. Antiguamente a las personas, sobre todo más perturbadas, las mojaban con agua helada, las amarraban, les practicaban lobotomía o les rezaban.

Hacia fines del siglo XIX, el Dr. Sigmund Freud –padre del Psicoanálisis– decide interesarse por aquellos pacientes, generalmente mujeres (etimológicamente la palabra histeria nos recuerda al útero, si bien esto es un acto prejuicioso), y es así como va elaborando sus hipótesis de trabajo y finalmente escribiendo y publicando las primeras teorías psicoanalíticas clásicas. Sin embargo, el ser humano es dinámico como la sociedad y cada época –el hombre no puede escapar de ella– trae sus propios contratiempos, posibilidades y retos. Se formularían nuevas ideas de la mente, la enfermedad, la salud y la sociedad. Aparecerían nuevas escuelas y modelos como el comportamental, el gestáltico o el existencial.

Hoy, ya no es por las histerias conversivas que las personas acuden a buscar ayuda profesional. Hoy lo hacen por motivos variados como las crisis de identidad, el hartazgo por la vida, los problemas de pareja, las dificultades interpersonales, la imposibilidad de convivir pacíficamente en la familia, las dificultades de carácter, adicciones, así como por un gran vacío existencial. Precisamente, el Dr. Viktor Frankl, padre de la Logoterapia, que trabajó estos vacíos, diría que “cada etapa tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia” (Frankl, 2008, pág. 29). Y también sus terapeutas, sus enfoques y sus métodos.

En la literatura suele considerarse que en la actualidad existen cientos de enfoques terapéuticos (¡algunos hablan de más de 500!), muchísimos de ellos inspirados en algunos grandes personajes del campo clínico. Muy probablemente de esos cientos, muchos son muy parecidos cuando no copias, de pronto; pero

esa cantidad enorme refleja también la búsqueda incesante de algunas maneras –nuevas o recicladas– de poder manejar la vida, de poder llevar nuestra vida a buen puerto.

Enfrentamos en estos días los vacíos existenciales de las sociedades post modernas, sociedades tecnocráticas, llamadas también consumistas, “light” o sociedades “líquidas”, como diría Zygmunt Bauman. Consideramos que es necesario saber que hay tiempos –como los que estamos viviendo– y lugares como nuestras sociedades “modernas” que pueden propiciar un mayor vacío, con sus mensajes, propuestas y modas, muchas veces deshumanizantes, superficiales, alienadas y materialistas. Y es deber, pensamos, denunciar estas prácticas que no permiten vivir en armonía, bienestar y crecimiento.

KATZENBACH Y LAS RELACIONES HUMANAS

John Katzenbach (2002), escritor y periodista estadounidense, nos preguntaba en su novela *El psicoanalista*: ¿existe alguien absolutamente fiable? ¿hay alguna relación carente de peligro? Y nos interpelaba con la siguiente consulta: ¿no nos lastiman más aquellos a quienes amamos y respetamos, que aquellos a quienes odiamos y tememos?

Es mucho más probable que la frustración y el dolor ocurran cuando la falta o el daño provienen de aquellos de los que más esperamos o en los que más hemos confiado. Es obvio que esperamos mucho más de ciertas personas –sean familiares o amigos– e igualmente nos entregamos más –cuando lo hacemos– con algunos que con otros. Pero ¿qué ocurre cuando el favor no es devuelto? ¿Cuándo la traición viene del que pensábamos jamás podría hacer algo así? ¿Cuándo la puñalada llega del que jamás lo pensaste posible? (Arboccó de los Heros, 2018a).

Ciertamente no sufrimos demasiado cuando la falta viene de un desconocido que no significa gran cosa, pero cuando llega de la amada, del amigo, del progenitor o del hijo, la experiencia suele ser debilitante y hasta desmoralizadora, cuando no corrosiva.

¿Pero a pesar de saber que, como consulta el protagonista de la novela de Katzenbach, no hay relación carente de peligro, eso no nos detiene a la hora de acercarnos al otro y de formar amistades o relaciones de pareja. Cuando alguien señala que “es mejor nunca confiar en nadie” solo refleja un empobrecimiento emocional y social, es el convencimiento en una afirmación que le impide y le impedirá vincularse satisfactoriamente con los demás. Por ejemplo, si una madre o un padre, en su intención de proteger de todo dolor a su hija (intento vano claro está) le enseña eso mismo, pues la está condenando a no poder amar, pues quien ama, confía. Y al ingresar así la niña, en una relación cualquiera sin un mínimo de confianza, este vínculo no podrá culminar en una buena amistad o en una relación amorosa valedera y plena.

Es preciso recordar que toda relación humana genera una inversión, sea de tiempo, paciencia, escucha, esfuerzo y ayuda. Iniciarla con esas preguntas en la cabeza (las del protagonista de la novela) bien puede desanimarnos a continuar en ella. Por eso, a pesar de que no sabemos si esta amistad perdurará con los años, a pesar de no tener seguridad que esta relación de pareja proseguirá para toda la vida –y sin estar seguro que él o ella me será leal, a pesar de eso insistimos, no nos rendimos, no dejamos de creer, no claudicamos en nuestro deseo de poder conseguir un encuentro humano, un vínculo impecadero.

LA CADUCIDAD DEL “YOÍSMO”

El contexto era el siguiente: habían pasado dos guerras mundiales, las religiones dominaban la mente de las personas mucho más que ahora, las personas solían reprimir sus deseos y necesidades personales por hacer lo que sus padres, la familia, la iglesia, la patria, las costumbres imponían y al final, teníamos personas que no asumían con libertad y responsabilidad sus vidas, sino que vivían según el estándar familiar y cultural de su tiempo. A algunos les resultaba, a otros no y éstos últimos solían ir a parar al diván de algún psicoanalista de la época.

De pronto, pasadas esas épocas de miedo, culpa y represiones, aparecieron los psicólogos y dieron pelea a esa forma tan limitada de vida. Llegaron las invitaciones a vivir nuestra vida, a pensar por nosotros

y en nosotros y a darnos cuenta de nuestra singularidad “yo soy yo, tú eres tú”, “yo soy primero”, “tengo derecho a hacer lo que yo necesito”, “es mi vida”, “yo soy importante”, “yo debo amarme”, “yo debo pensar en mí” y muchas otras frases se empezaron a poner de moda en una sociedad donde el hombre se había colocado en un segundo lugar frente a los imperativos éticos nacionales, religiosos y familiares. Y pensamos que eso estuvo bien, en ese momento.

Pero hoy ya no funcionan más. Hemos abusado de esos “yo quiero...”, “yo necesito...”, “yo pienso primero en mí...”. Por eso hablamos de ese “yoísmo” que observamos en muchos lados.

Por ejemplo, en muchas familias los hijos solo desean hacer lo que quieren y olvidan que también deben hacer ciertas cosas (responsabilidades). Los hijos tienen también responsabilidades frente a su hogar, se deben a sus padres mientras estos los acogen en casa y los mantienen. Pero muchos hijos han sido formados para ser unos engreídos, majaderos y malagradecidos incapaces de limpiar el baño, de preparar un desayuno para sus padres o de pagar ellos –ya grandes- una cena familiar en una salida de noche. Incapaces, sin iniciativa, esperando siempre recibir “todo para mí”, “ellos deben darme y darme”, “su deber es mantenerme, yo no pedí nacer”. Discúlpenme si suena fuerte, pero todos esos comentarios son solo basura. No sirven, no afianzan vínculos, no fortalecen el concepto de familia, no suman.

En las escuelas (y universidades) los chicos no quieren obedecer en nada a sus maestros, no desean hacer tareas ni recoger la basura del piso que ellos tiran, “para eso está la que limpia”, “es aburrido”, “no me molesten”, “déjenme en paz”, “¡qué pesados!”, más de lo mismo. Es muy probable que muchos solo sean el modelo de sus propios padres, esos mismos padres que no cumplen sus obligaciones, no pagan las mensualidades asumidas, no cumplen con el Estado, no crían de forma oportuna e inteligente a los hijos que han traído al mundo, siempre atentos “a sacarle la vuelta” a todo lo que se pueda.

Hay también centros universitarios donde se forma a los muchachos –que ya llegan pensando solo en ellos bajo una mentalidad de éxito empresarial al más puro

estilo egoísta, mercantilista y material. Capitalismo al estilo más salvaje posible. Los valores sociales, ambientales y éticos son cosas poco importantes y lo que sí importa es que tengas tu empresa y seas rico en el menor tiempo posible. Si contaminas el ambiente, engañas al Estado o no brindas los salarios justos y procuras un buen clima a tus empleados y los respetas, es lo de menos. Todo eso se arregla con un abogado.

Dejemos (los psicólogos, los psiquiatras) de seguir malograndando las cosas cuando invitamos a la gente a que solo se vea a sí mismo, es conocido que algunos clínicos solo trabajan la importancia del yo (tú primero, tú segundo y tú tercero). Estas personas, solo centradas en sí mismo, van a estrellarse con la realidad al final. El mundo ya no soporta más egocéntricos ni narcisistas. Necesita gente que sin dejar de lado sus convicciones, sus necesidades y sus deseos, sea capaz de vivir en comunidad, de vivir con otros (sea en una casa, un edificio, una empresa o una escuela). La convivencia es difícil, eso ya se sabe, pero entrar a una con la absurda idea que “solo soy importante yo y mis deseos” llevará finalmente al choque más brutal y triste, y quizá a la separación. Hoy vemos muchachos en cuya escuela ya nadie los soporta, igual pasa en los edificios de departamentos con vecinos impresentables y en las oficinas.

Yo soy importante, pero tú también. Hay que invitar también a ver al otro, al compañero valioso, al familiar que nos espera y al cual nos debemos pues nos ama y sí me fijo bien puede ser parte de nuestro bienestar inclusive. El yoísmo ya cumplió su propósito, ya caducó (Arboccó de los Heros, 2017). Ya no es útil en estos tiempos.

Es muy significativo que “en el país de la libertad”, los EEUU, haya solo una estatua de la Libertad y no una estatua de la Responsabilidad como alguna vez lo propuso el logoterapeuta Viktor Frankl. La gente grita en las calles -aquí y allá- por sus libertades, nunca he escuchado que salgan a las calles a gritar por sus responsabilidades. Responsabilidades como padres, como hijos, como estudiantes, como empleados y como jefes, como autoridades y como amigos. Finalmente, responsabilidades como humanos.

Si solo pensamos que somos el ombligo del mundo y que solo importan mis necesidades y mis objetivos, es probable que nos volvamos unos narcisistas engreídos insoportables y que nos quedemos solos o que nuestros vínculos sean pobres, pues dos egoístas no hacen una pareja ni una familia ni una empresa.

EL OTRO ES EL ESPEJO

El “otro” es nuestro espejo, un espejo que nos permite contemplarnos en nuestra más ínfima mezquindad o en la plenitud de la grandeza humana desplegada. Pero esa mirada genera angustia, una angustia existencial. Una angustia de la cual no podemos escapar ya que la completa soledad anularía la existencia de la humanidad misma como la conocemos.

Es el otro con el que comienza el problema ético. Es con los demás donde el animal humano alcanza su dimensión social, política y moral. Tenemos que ponernos de acuerdo, tenemos que realizar concesiones con ese otro que a su vez está impregnado de subjetividades, formas de percibir y un sentir la vida misma tan distinta a las otras subjetividades que forman el colectivo.

En Psicología infantil se estudia aquél momento donde la criatura ve el reflejo de su imagen en un espejo y empieza a comprender que es suya, Antes de ese momento, ella no significaba gran cosa para él, pero a partir del momento donde aparece un bosquejo de consciencia, el pequeño experimenta algo nuevo, su propia corporeidad (su propia existencia física) puede ser ahora contemplada y con ello una transformación mental abrirá paso.

En un artículo que escribimos para el Diario *El Peruano* (Arbocco, 2014) recordábamos que la presencia del otro en mi mente, del *prójimo* digamos, es fundamental para el inicio del aprendizaje de aspectos sociales y para poder forjar ciudadanos que estén preparados para vivir en sociedad.

Pero el contacto con los demás nos genera diversas reacciones psíquicas (y fisiológicas también) como alegría, curiosidad, atracción, deseo, entre otras. Pero ese otro también nos cansa, nos aburre, nos incomoda,

nos enoja, nos indigna, nos satura. Reactiva en nosotros vínculos anteriores, muchas veces infantiles y casi siempre inconscientes. Por eso el concepto clínico de *transferencia*, término de consultorio, invita a pensar en cuan claramente me relaciono con los demás o solo estoy repitiendo con muchas personas, relaciones anteriores aún no superadas del todo. En estos otros casos, no estoy relacionándome honestamente, solo desplazo con los demás, las esperanzas, deseos, temores o furias que estuvieron dirigidas inicial y anteriormente a esas otras personas. Como en aquellos casos de hombres que maltratan una y otra vez a cuanta mujer con la que inician alguna relación amorosa, así como mujeres que suelen repetir como parejas a maltratadores, hoy visto frecuentemente, con mucha preocupación y hasta impotencia.

LA CHATURA DE LO COTIDIANO

“Por la mañana, Polzer se levantaba como todos los días y empezaba su jornada igual que todas las demás. Estaba malhumorado y deprimido, pero nunca se le ocurrió pensar que también hubiera podido hacer otras cosas que no fueran estar sentado en su escritorio del banco, que uno podía levantarse tarde, salir a pasear, desayunar dos huevos fritos en un café y almorzar en un buen restaurante”. Este texto pertenece a Hermann Ungar en su recomendable obra *Los mutilados* (Ungar, 2012, p. 10-11).

Y en su artículo *La espiritualidad en psicoterapia*, el mundialmente reconocido psicoterapeuta austríaco Alfred Längle nos dice “No siempre son las presiones y sufrimientos los que le quitan a la vida su alegría; con frecuencia es la chatura de lo cotidiano y la negligencia en conducir la vida lo que la hace insípida. Para poder desear la vida, para amarla, necesitamos compromiso, tiempo y proximidad. Su ausencia origina añoranza, después frialdad, por fin depresión. Su presencia aporta un vibrar con el mundo y consigo mismo en el que se experimenta la profundidad del vivir. Estas experiencias conforman el valor fundamental del Dasein*, el más profundo sentimiento del valor de la vida” (Längle, 2008, p. 9).

Efectivamente, la tensión (cierta dosis al menos) es necesaria para la vida. Nos recuerda precisamente la condición de estar vivos, de tener que responder a lo que nos pasa, de asumir las consecuencias por nuestras acciones (responsabilidad es habilidad para responder). Existencialmente hablando, la angustia es el precio por estar vivos, es aquello que nos recuerda nuestra condición de existentes y de tener que responder a esa vida.

Ahora, ¿qué pasa cuando perdemos el sentido?, cuando perdemos esa alegría y curiosidad que tenemos de niños, esas ganas de hacer cosas y de salir a vivir (existir etimológicamente significa estar fuera, salir). Entonces caemos en la apatía, la desazón, la amargura y la depresión. Ese momento cuando ya dejamos de ver cosas valiosas en nosotros mismos, en los demás y en el ambiente. Es ahí cuando comenzamos a morir lentamente, la vida se nos va, nos vamos secando.

Längle nos habla también de la *negligencia en conducir la vida*, el poco respeto y cuidado con la forma en que vivimos. Ejemplo de esto lo vemos a diario en las calles del país: poco cuidado con el trato a los demás, trabajos mal hechos y sin mayor pasión, sexualidad clandestina, violenta y sin compromiso, conductas de riesgo, autolesiones, adicciones, entre otras formas.

El maestro austríaco representa a una modalidad terapéutica que más que emplear dosis permanentes de psicofármacos o consejos generales de libros de autoayuda, más bien trabaja una forma de acompañamiento existencial donde a partir del encuentro y el vínculo personal más genuino y respetuoso, busca alcanzar el lado más humano del interlocutor, esa dimensión noética o espiritual como titula a su artículo. Dimensión muy venida a menos en miles de personas que no alcanzan a ser la mejor versión de sí mismos en esta oportunidad que llamamos vida.

Revisemos pues los que aún nos resistimos a ser prisioneros de las circunstancias y de los condicionamientos sociales- nuestros objetivos,

* Dasein, palabra alemana cuya traducción sería “ser en el mundo” (existir)

deberes y posibilidades ya que la vida no es chata, somos nosotros lo que la convertimos en una infernal rutina. Sartre dijo alguna vez “el infierno son los otros”, puede ser; pero muchas veces también “el infierno soy yo mismo”.

LA ESTATUA DE LA RESPONSABILIDAD

Huelgas, marchas, solicitudes por los libros de reclamaciones. Todos nos quejamos cuando consideramos que no se nos hace justicia o se está cometiendo un abuso contra nuestros derechos, y todo esto está muy bien, no hay que permitir la injusticia ni el descaro. Pero ¿somos igual de viscerales y sanguíneos cuando los irresponsables somos nosotros?

El Dr. Viktor Frankl, psicoterapeuta existencial, comentó alguna vez la necesidad de que, en los EEUU, el país de la Libertad por antonomasia, se levantara no muy lejos de donde está la Estatua de la Libertad (Nueva York), otra semejante, pero esta vez dedicada a la responsabilidad. Sería la Estatua de la Responsabilidad. Y sí que tenía razón, pues libertades sin responsabilidades suelen llevar a problemas entre las personas. Así como tenemos una Declaración Universal de los Derechos Humanos, debiera existir una Declaración Universal de los Deberes Humanos, pues todo el mundo exige el respeto a sus libertades y derechos, pero ¿qué hay de nuestros deberes? Ahí nos “hacemos los locos”, no siempre somos tan firmes y vehementes cuando de asumir nuestras decisiones y acciones se trata.

Veamos algunos sencillos ejemplos *made in Perú*: el padre de familia no cancela la mensualidad del colegio privado de su hijo “porque no tiene plata pues, no va a robar”; la vecina de la junta de propietarios del edificio no paga a tiempo sus servicios y mantenimiento “porque no ha cobrado aún, pues”; el estudiante universitario quiere aprobar el curso pero no estudia “porque no entiende y se aburre, es difícil pues”; el empresario televisivo gana suculentos millones con sus contratos por su señal pero no desea colaborar con levantar un poco el triste nivel de la TV actual “porque a la gente hay que darle lo que pide, así es el negocio, no hago nada ilegal”; el político vocifera el error o delito del rival de turno pero cuando se trata de votar en contra de uno de sus camaradas por

un delito comprobado, vuelve para atrás y habla de sacadas de contexto y ajusticiamiento político (de ahí esa frase escuchada “otorongo no come otorongo”). O el maestro que vemos en la calle peleando con los policías por un sueldo digno y un reconocimiento -ambos totalmente justificados-, no coge una novela o un libro hace años “porque no tiene plata para estudiar pues” hum... ¿complicado todo esto no?

Si tuviéramos la misma vehemencia y ardor para cumplir nuestras responsabilidades como cuando reclamamos el respeto a nuestros derechos, posiblemente nuestra educación, televisión, política y comportamiento ciudadano sería mejor. Asumamos nuestras responsabilidades y deberes si queremos que el país mejore.

LA MEDICALIZACIÓN DE LA VIDA

¿Se han dado cuenta de la inmensa cantidad de gente que carga fármacos en bolsos y carteras? Pastillas para la tos, para la alergia, para el resfriado común, para dolores de cabeza y por supuesto “para los nervios”. Y existe una próspera industria de psicofármacos, léase ansiolíticos, antidepresivos, antipsicóticos, etc.

Desde hace años se les receta psicofármacos a niños, algunos de ellos muy potentes y con efectos adversos peligrosos como el famoso caso del Ritalin por el cual hay hasta demandas judiciales en algunos países.

Se ha medicalizado la vida. Hoy se piensa que cualquier queja o dolor o mal comportamiento es una desviación cuando no una patología. Si mi hijo carece de modales y no quiere hacer la tarea, medicina con él; si no presta atención pues medicina también; si yo no puedo superar la pérdida de mi amigo, medicina; si me cuesta dormir temprano pues tengo cien cosas en la cabeza propias de un ciudadano de esta sociedad estresada, seguro hay una eficaz medicina; si no tengo erecciones para entregarme al acto amoroso, más medicina para lograr izar la bandera. Si no tengo apetito, medicina y por si acaso otra medicina para combatir la acidez que me generan tantas medicinas.

Pero no toda queja o fastidio es señal de una enfermedad, ni siquiera es necesariamente un síntoma

en el sentido clínico. Estamos viviendo tiempos donde se piensa que cualquier malestar sea físico, anímico o moral debe ser enfrentado con alguna pastilla de esas que crean “los grandes científicos” (¿o las corporaciones?) que viven en lejanos países. Hemos medicalizado la vida, pues hemos patologizado todo.

Néstor Braunstein (2013), médico y psicoanalista argentino, quien ha escrito sobre el punto, es enfático al señalar que “hay una confrontación sorda y sórdida entre la medicina (pública y privada) y la libertad del sujeto político” (p. 40). Desde mediados de los setenta varios especialistas (de la propia medicina) han venido denunciando esta tendencia a institucionalizar el consumo de fármacos para todo y por todo, gente como Ronald Laing, Tomas Szasz, David Cooper figuran como grandes referentes.

En nuestro país, la buena medicina es carísima y los monopolios farmacéuticos fomentan la lenta adicción y el placebo a la cura definitiva. Pues un enfermo completamente sanado es un comprador menos. Basta ver por TV esos ridículos comerciales de empresas farmacéuticas donde el adolorido, el enfermo, el paciente entra contento y sale aún más feliz de una farmacia llevando un saco de jarabes, ampollas y grageas. ¿Es creíble eso?

No dudamos, seríamos necios de hacerlo, que la medicina es necesaria y cuando es recetada de manera correcta, ética y criteriosa nos hará bien. Pero las personas no siempre trabajamos de manera ética y humanista.

LA PALABRA SANADORA EN PSICOTERAPIA

Si la palabra nos dañó, pues la palabra nos sanará, solemos decir a los estudiantes del curso de psicoterapia. Pero un momento, este no es un texto religioso. No nos referimos a esa “palabra”. Sigamos leyendo mejor.

¿Cómo comienzan los problemas psicológicos? Por problemas psicológicos nos referimos esta vez a todas aquellas dificultades en aspectos tales como la autopercepción, la autoestima, la madurez emocional o las relaciones interpersonales. ¿Cómo se inician?

Pues por la palabra, es decir por el contacto humano, por el vínculo con el otro (verbigracia mamá, papá, hermanos, abuelos y la familia en su totalidad, junto a los compañeros de escuela y vecindario después). No descartamos la presencia de componentes orgánicos –sean genéticos, cerebrales o endocrinos– en la constitución de muchas dolencias y limitaciones psíquicas humanas, pero pensamos más en el papel de la relación con la familia (en primer lugar, luego será la sociedad en su conjunto), en la relación con los progenitores y hermanos como los generadores directos de la mente y el carácter de cada individuo.

En el campo de la psicoterapia usaremos **la palabra** como recurso fundamental para promover la liberación, la auto comprensión y el restablecimiento anímico del consultante o paciente. Es bueno precisar también que cuando decimos *la palabra* no nos referimos solamente a los “esperados consejos” de vida (una psicoterapia no involucra solo dar consejos sino un proceso vincular dentro de un marco teórico particular).

Pero si de esto hablamos, conviene preguntar ¿cuál es el estado de la palabra en la actualidad?, ¿qué decimos al relacionarnos con los demás?, ¿qué nos dicen?, ¿nos escuchan hoy en día?, ¿estamos dispuestos a escuchar?, ¿somos cuidadosos al hablar? ¿decimos cosas con sentido o hablamos puras tonterías? ¿somos afectuosos al relacionarnos? ¿cómo nos tratan y cómo tratamos al resto? en esta época de celulares inteligentes y de personas que no lo son tanto y caminan como zombis mirando únicamente a su iPhone. Vamos notando ausencia del diálogo, sobre todo familiar, un decaimiento de la comunicación sincera, afectuosa y lista entre la gente.

Decíamos en un inicio que si la palabra nos dañó –palabras acompañadas por gestos y miradas que pueden doler mucho– (recuerdo un paciente que me decía “lo que más me dolió no fueron los golpes sino su cara de desprecio y lo que me decía mientras me golpeaba) pues la palabra del amigo maduro, de la pareja inteligente o, mejor aún, del profesional del campo de la salud, nos ayudará a procesar a nuestro propio ritmo esos ecos cáusticos del pasado que aún suelen corroer nuestros corazones.

EL LENGUAJE CORPORAL EN PSICOTERAPIA: UN EJEMPLO

Mucho antes que la palabra, fue el gesto, la mirada, el silencio o el suspiro. El ser humano, más que otras especies, ha desarrollado lo que llamamos el lenguaje corporal o también, *el lenguaje no verbal*.

No siempre este lenguaje es universal y estático. Hay culturas donde ciertos gestos y conductas tienen un significado muy puntual, como nos han avisado los antropólogos. Además, otras de estas pautas pueden ir perdiéndose y modificándose con el paso de los años; pensemos en la manera de saludarse que tienen hoy los jóvenes de muchas partes. Por eso no siempre confiamos en esa información típica de las redes sociales que indican que tal o cual gesto significa exacta e invariablemente tal cosa. Hay psicólogos, por ejemplo, el ya veterano Paul Ekman, pionero en el estudio de las relaciones entre las emociones y la expresión facial quien ha investigado en profundidad el tema y ha clasificado muchas expresiones del rostro y ha escrito sobre lo que llama “microexpresiones” que son reacciones muy rápidas e inconscientes que podrían servir para conocer algo de nuestro interlocutor.

Los psicólogos y psiquiatras, en particular, nos basamos mucho en la información obtenida en el diálogo y en la observación del consultante. A continuación, un valioso extracto del célebre psiquiatra fenomenólogo francés Eugène Minkoski (1960). Este pasaje elegido confirma el punto de que muchas acciones que pensamos inconexas, irracionales, aleatorias, pueden tener un sentido. Veamos:

Uno de los primeros casos descritos por Jung (se refiere a Carl Jung) ha quedado grabado en mi memoria. Se trataba de una “demente” anciana, que desde hacía largos años estaba en el asilo. Era anterior al director, a los asistentes, a todas las enfermeras. Nada se sabía de ella. Nadie venía a verla. Ella misma no podía suministrar ninguna información sobre su pasado; su única manifestación exterior consistía en un frotamiento estereotipado y continuo de sus manos. La piel de las palmas de sus manos se había vuelto espesa y dura como el cuero. Todos la habían conocido así desde siempre y estaban acostumbrados a verla siempre en el mismo lugar, ejecutando su gesto

estereotipado, como un autómatas. No obstante, una de las enfermeras del servicio, la más antigua, decía acordarse de que en otro tiempo, pero ya hacía mucho de aquello, los movimientos de la enferma eran más amplios y recordaban de modo singular los de un zapatero trabajando. En aquel momento las enfermeras la llamaban entre ellas “la enferma que cose zapatos”. Un día murió la enferma. Un primo anciano se presentó para asistir a las exequias. Jung le preguntó si se acordaba de cómo su prima se había enfermado. El anciano removió sus recuerdos: “¡Ah, sí, me acuerdo! –respondió–, la enfermedad comenzó a continuación de un disgusto íntimo; había tenido un amigo que la abandonó.” –“Pero, ¿quién era ese amigo?”– “Era un zapatero.” (p. 91).

LOS JÓVENES Y EL VACÍO

¿Por qué hablamos tanto ahora de la sensación de vacío ante la vida? ¿Por qué los jóvenes suelen sentirse constantemente aburridos, desmotivados, apáticos? A propósito, un síntoma del vacío existencial es el constante aburrimiento. Viktor Frankl (2002) nos recuerda que “*el vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX*” (p. 113), seguidamente dice: “*El vacío existencial se manifiesta principalmente en un estado de tedio (aburrimiento)*” (p.114).

En otros momentos, hemos señalado lo que implica vivir en esta sociedad con sus estilos de vida y de relaciones, propias de estos tiempos postmodernos (Arboccó de los Heros, 2015). El filósofo y sociólogo polaco de origen judío Zygmunt Bauman (1925-2017) –quien acuñara el concepto de modernidad líquida para referirse a sociedades globales, capitalistas, hipertecnológicas, y de muchos cambios sociales desde los años 60 aproximadamente– en su libro *Vida de consumo* propone que las personas nos hemos vuelto una masa de consumidores engañados, seducidos, arrastrados y manipulados todo el tiempo por la publicidad. Inclusive nuestros vínculos están variando violentamente, al respecto Bauman menciona: “los clientes habituales de las agencias de citas por internet, engolosinados por las prácticas del mercado, no se sienten nada cómodos en compañía de seres humanos de carne y hueso. El tipo de productos con los que fueron entrenados para socializar son para el tacto,

pero no tienen manos para tocar” (Bauman, 2007, pág. 31). En este mundo cibernético y ya de robots de pronto las relaciones humanas cálidas están debilitándose, estando como estamos todo el día conectados a máquinas y aplicaciones, vamos perdiendo ese sabor humano que es parte importante del sentido de la vida. “El encuentro con una persona viva requiere de habilidades sociales de las que uno puede carecer o que pueden resultar inadecuadas, y entablar un diálogo siempre implica exponerse a lo desconocido”, indica el filósofo (Ibid. p. 32). Además de los vínculos, los amigos, la pareja, la familia, otra de las maneras de encontrar sentido es el trabajo, nuestra forma de entregar u ofrecer algo valioso a los demás. Pero hoy ya no se nos estimula a ser productores y creativos sino a ser solo objetos de consumo permanente. De esto ya había hablado Erich Fromm en su famoso texto “El arte de amar”.

Bauman también lo precisa cuando en su obra mencionada líneas arriba señala: “La sociedad de consumidores implica un tipo de sociedad que promueve, alienta o refuerza la elección de un estilo y una estrategia de vida consumista, y que desaprueba toda opción cultural alternativa; una sociedad en la cual amoldarse a los preceptos de la cultura del consumo y ceñirse estrictamente a ellos es, a todos los efectos prácticos, la única elección unánimemente aprobada” (Ibid., p. 78).

En su estimulante libro, *El dilema del hombre*, el psicólogo Rollo May (1909-1994) señala:

En una época como ésta, cuando la sociedad ya no proporciona al individuo la orientación psicológica y ética adecuada, éste se ve obligado, a veces por desesperación, a examinarse profundamente para descubrir una nueva base a fin de orientarse e integrarse. Esta necesidad dio origen al psicoanálisis y a la nueva psicología dinámica; de hecho, el apoyo al individuo para que descubra una nueva unidad dentro de sí mismo es la gran contribución de la psicología desde Freud en adelante. La satisfacción de esta necesidad del hombre moderno de encontrar su significado dentro de sí mismo es también lo que motivó la aparición del existencialismo (May, 2000, p. 79).

Otro pensador de estos tiempos, que es necesario recordar, el filósofo y sociólogo francés Giles Lipovetsky, en la misma línea nos invita a reflexionar si estos tiempos venideros no son oportunos para el desenfreno, el exceso pero también para la apatía, la indiferencia y el vacío. En su famosa obra *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, señala al inicio a manera de presentación del ensayo: “El individualismo hedonista y personalizado se ha vuelto legítimo y ya no encuentra oposición; dicho de otro modo, la era de la revolución, del escándalo, de la esperanza futurista, inseparable del modernismo, ha concluido. La sociedad posmoderna es aquella en que reina la indiferencia de masa, donde domina el sentimiento de reiteración y estancamiento, en que la autonomía privada no se discute, donde lo nuevo se acoge con lo antiguo, donde se banaliza la innovación” (Lipovetsky, 2000, p. 9). Y seguidamente afirma: “Ya ninguna ideología política es capaz de entusiasmar a las masas, la sociedad posmoderna no tiene ídolo ni tabú, ni tan sólo imagen gloriosa de sí misma, ningún proyecto histórico movilizador, estamos ya regidos por el vacío, un vacío que no comporta, sin embargo, ni tragedia ni apocalipsis” (Ibid. p. 9-10).

Consideramos que es necesario saber que hay tiempos -como los que estamos viviendo- y lugares como nuestras sociedades “modernas” que pueden propiciar un mayor vacío, con sus mensajes, propuestas y modas, muchas veces deshumanizantes, superficiales, alienadas y materialistas. Y es nuestro deber, pensamos, denunciar estas prácticas que no permiten vivir en armonía, bienestar y crecimiento.

Finalmente, la colega mexicana Olga Loaiza Valdés indica que lo que necesitan las mujeres y hombres de hoy es “comprometerse, empeñarse en algo digno de tal compromiso, la entrega a una tarea por la que se puedan decidir libremente” (Loaiza, 2005, p. 258). Además, coincidimos con ella cuando afirma que el sentido de vida “es una construcción que tiene mucha fuerza e importancia en la etapa de la juventud porque, entre tantas razones, coincide con el descubrimiento de su capacidad de amar, con su formación universitaria y con su capacidad de ofrecerse al mercado laboral” (Ibid. p. 259). Tengamos todo esto presente.

EL DR. FRANKL, LOS VALORES Y EL SENTIDO

Un par de clásicas preguntas que se nos suele hacer a quienes hablamos sobre el sentido de la vida es ¿qué sentido tiene la vida? o -de aceptar que la tiene- ¿cómo encontrar dicho sentido? ¿por dónde ir?

Una aplicación terapéutica del Análisis Existencial, la brindó el Dr. Víctor Emil Frankl (1905-1997), creador de la Logoterapia o terapia a través del sentido (de Logos, sentido). Y la respuesta que ensayó Frankl aparece en sus largas publicaciones. Y es que además de su célebre obra *El hombre en busca de sentido*, escribió *Psicoterapia y existencialismo*, *Ante el vacío existencial* y *Teoría y terapia de la neurosis*, entre otros libros.

Podemos hallar nuestro sentido vital recurriendo a tres vías o caminos, él los llama valores, pero no en el sentido de los clásicos valores morales que nos enseñan desde muy pequeños, ejemplo: responsabilidad, disciplina, honestidad; sino entendiendo valores como todo aquello valioso para nosotros, todo aquello que presenta una gran estimación e importancia para las personas.

La primera de esas vías, él la llama *valores de creación*. Trata sobre todo aquello que podemos entregar al mundo, ofrecer a los demás, por ejemplo, nuestro trabajo, nuestro arte, nuestro talento. Hablamos acá de la *donación*. Ejemplo, yo ofrezco al mundo mi poesía, mi trabajo como mecánico o como enfermera, mi música o mi artesanía, mi canto o mis conocimientos como docente. En pocas palabras, puedo encontrar algo de sentido cuando tengo claro que puedo hacer, que puedo brindar y me gusta eso que hago, aquello a lo que me dedico. Frankl lo señala así: “Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que merezca la pena” ((Frankl, 2002. pág. 148).

La segunda forma es a través de lo que denominó *valores de experiencia*, todo aquello que el mundo tiene para ofrecerme, para regalarme. Para eso se requiere estar atento a lo que la vida me depara, por ejemplo, un buen concierto, un buen libro, los graciosos chistes de un gran cómico, un buen partido de fútbol, un hermoso paisaje, las calles de una bella ciudad a la que llego en un viaje turístico, el calor familiar, el amor de una

bella dama, la alegría y complicidad de los amigos. Todo lo que los demás pueden compartir conmigo, eso genera bienestar, placer, regocijo.

Y la tercera manera, es lo que Frankl bautiza como los *valores de actitud*, y señala que son los más elevados y más difíciles que los otros dos por cuanto son propiamente la decisión e inclinación afectiva con que nos vamos a enfrentar a aquellas situaciones difíciles que la vida nos deparará, como una enfermedad difícil, una tragedia, una crisis financiera, la muerte del ser querido. La actitud es la manera cómo vamos a decidir enfrentar esa temporada dolorosa que la vida pueda nos ponga delante. El dolor, del cual existencialmente no podemos escapar, deberá ser enfrentado con valentía, fortaleza, aceptación y por qué no, estoicismo.

Tres maneras que, sin querer sonar a recetario de cocina, pueden servirnos para afrontar la vida con algo más de apertura, esfuerzo, bienestar y temple.

DE NECRÓFILOS Y BIÓFILOS

Fue Erich Fromm (2016) (psicoanalista miembro del grupo de investigadores de la Escuela de Fráncfort, en Alemania) quien clasificó a los hombres según su orientación **necrófila** y **biófila**; es decir entre los que aman la muerte y los que aman la vida. Claro, el mismo sugiere que es raro encontrar personas que sean totalmente de una sola de estas orientaciones. En muchas personas, agazapada, diríamos, está presente alguna tendencia mezquina o bien, alguna positiva y saludable. El asunto es cuál de estas tendencias domina el corazón del hombre. Dicho sea de paso, “El Corazón del hombre” es el nombre de una de sus obras más conocidas y en esta afirma: “La persona con orientación necrófila se siente atraída y fascinada por todo lo que no vive, por todo lo muerto: cadáveres, marchitamiento, heces, basura” (Fromm, 2016, p. 42). Sujetos así son fríos, esquivos y aman todo lo que no crece, todo lo que es mecánico y tratan a las personas como cosas. Sus sueños tratan de asesinatos, sangre, cadáveres. Tienen una piel que parece muerta, dice Fromm, pueden ser obsesivos, pedantes, controlados, les fascina la fuerza y el poder.

Por su parte, la orientación biófila tiene como esencia su amor por la vida y se expresa en todo

el hombre (actitudes, gestos, comportamientos, decisiones). “La tendencia a conservar la vida y a luchar contra la muerte es la forma más elemental de la orientación biófila”, afirma (Ibid. p. 51). Son personas productivas, prefieren construir que conservar o destruir, “...quieren moldear e influir por el amor, por la razón, por su ejemplo, no por la fuerza” (Ibid, p. 53).

La condición más importante para el desarrollo del amor a la vida en los niños es estar con gente que **ame la vida**, y esto se refleja en las palabras que empleamos, los gestos, el tono de voz, nuestras respuestas. Fromm da algunas condiciones necesarias para el desarrollo de la actitud biófila: cariño, relaciones afectuosas con otros durante la infancia, enseñanza de los principios que conducen a la armonía, el respeto y la vida productiva y estimulante.

Finalmente, Fromm señala que la mayor parte de las personas son una mezcla particular de estas dos orientaciones y lo importante es cuál de ellas predomina. Pero, en su texto advierte: “Nuestra actitud hacia la vida se está haciendo hoy cada vez más mecánica. Nuestro propósito principal es producir cosas, y en el proceso de esta idolatría de las cosas, nos convertimos en mercancías. A los individuos se les trata como números...”, seguidamente señala “... en centros gigantescos de producción, en ciudades gigantescas, en países gigantescos, se administra a los hombres como si fueran cosas; los hombres y sus administradores se convierten en cosas, y obedecen a las leyes de las cosas. Pero el hombre no nació para ser una cosa: es destruido si se convierte en cosa; y antes de que eso se realice, se desespera y quiere acabar con toda su vida” (Ibid, p. 67-68).

LA GENTE BUENA ES INVISIBLE HOY

Los medios de comunicación nacional, en especial la televisión, suelen brindarnos durante la primera hora de la mañana lo peor del ser humano, el lado más maligno, salvaje, brutal de nuestra especie. Los noticieros matutinos nos dan de desayunar básicamente asesinatos, asaltos, accidentes graves, violaciones y golpizas brutales con una naturalidad tal que, efectivamente, podemos llegar a considerar al ser humano como la especie más malvada y egoísta de la Tierra. Parecen confirmarnos eso de que *el hombre*

es el lobo del hombre. Solemos pensar que esta forma de seleccionar y ofrecer noticias no hace más que enmierdar el alma de la gente. Y que se nos disculpe por el verbo.

Parece que la sensibilidad, el buen gusto y el balance escasean de los noticieros y hay muy poco espacio para la obra de caridad, para el estudiante galardonado, el deportista medallero o el policía honesto, para el médico empático o el docente capacitado y sacrificado. Eso no vende, no hay espacio ni mostración.

Si se fijan bien, es casi el mismo esquema en casi todos los canales. Los noticieros nos abren la mañana -y nos acompañan por la noche, vaya forma de ir a dormir- siempre entregando primero los atracos, extorsiones, actos de corrupción, crímenes e injusticias durante la primera parte de su edición; luego todo lo protervo va acompañado por un buen tiempo para la farándula (trivialidades, tonterías), algo de deporte (también trivializado como una prolongación de los espectáculos) y para finalizar algunas noticias pintorescas que no pasan de ser anécdotas insignificantes al puro estilo de “vea el gato que saluda a su dueño”, “hombre se baña en aguas heladas del río tal” o “sensacional perro que usa patines sorprende al mundo”. Razón tenía Noam Chomsky, mente ilustrada, cuando decía que los medios mantenían al público distraído, “lejos de los verdaderos problemas sociales, cautivada (la gente) por temas sin importancia real. Mantener al público ocupado, ocupado, ocupado, sin ningún tiempo para pensar; de vuelta a la granja como los otros animales...”.

Pues bien, esta es la realidad televisiva nacional, pero olvidan los que así nos (des)informan que **hay mucha gente buena** en el país. Hay personas nobles, decentes, honradas, que intentan hacer las cosas bien, gente trabajadora, sacrificada que, a pesar de las dificultades e injusticias vistas por todos, no hacen pactos con lo inmoral, sino que siguen para adelante y hasta buscando ser agentes de cambio. ¿Por qué estos noticieros no asumen un compromiso nacional para mostrar situaciones más positivas, casos de compatriotas que trabajan honradamente, estudiantes que aman su carrera, deportistas que creen en el fair play y consiguen triunfos a puro esfuerzo, empresarios

decentes y médicos amables? ¿Por qué tanta atracción por el dolor y la zozobra? Hay gente muy buena en el país, pero es invisible en los medios, más espacio tienen el dolor, el crimen, el escándalo, la parodia del éxito postmoderno y las tonterías de los realities (Arboccó de los Heros, 2018b).

EL DRAMA HUMANO, EXISTENCIALMENTE HABLANDO

“Yo que no soy ni familia ni colega tuya, he entendido que tu vida no está fuera de peligro y que seguramente será así para siempre. He comprendido que, aunque vivas aún mucho tiempo, siempre caminarás al borde de tu propia muerte”, le dice Noémie a Ruth en la novela *El monje y el psicoanalista* de Marie Balmory y seguidamente leemos: “¿quién, entre los mortales, no camina al borde de su propia muerte? -la interrumpió Ruth, alzando la voz de manera involuntaria.” (Balmory, 2011, p.28). Efectivamente ¿quién no vive sabiendo que somos seres mortales?, seres que vamos hacia un final bastante democrático, pues todos, sin distinción alguna, moriremos algún día. He ahí algunos de nuestros dramas humanos, existencialmente hablando. La toma de consciencia de nuestra finitud, de nuestra pequeñez, de nuestra fragilidad.

“La vida, decía Manuel González Prada, se puede resumir en tres palabras: triste, ridícula y puerca; sin embargo, nosotros podemos *derramar* algo de regocijo en esa tristeza, algo de elevación en esa ridiculez y algo de limpieza en esa porquería” (Denegri, 2017, p. 207). Dura afirmación la del poeta y anarquista limeño, aunque con cierto aire de esperanza, pues depende de cada persona derramar algo de regocijo y limpieza en todo esto.

El ser humano debe enfrentar el drama y éste es un drama personal. Por más que cientos pasen la misma tragedia, el mismo dolor o la misma deshonra, a cada uno nos toca sobrellevar el infortunio, pues nadie puede vivir la vida ajena, eso está claro. Si bien puede ser consolador eso de “en el dolor hermanos”, cada dolor es único, personal, intransferible, y el ser humano deberá pasarlo más o menos pronto, más o menos tarde en su vida.

Refiere Erich Fromm en su ensayo titulado “El corazón del hombre” lo siguiente: “Pero el hombre también sabe más o menos claramente que no puede recuperar el paraíso perdido (en alusión a una infancia muy buena bajo el cariño y la protección materna), que está condenado a vivir con inseguridad y riesgos, que tiene que atenerse a sus propios esfuerzos, y que solo el pleno desarrollo de sus facultades puede darle un mínimo de fuerza y de intrepidez” (Fromm, 2016, p. 125). La vida, por más seguros que compremos, está inevitablemente llena de riesgos, dificultades y preguntas; y nos toca responder ante ellas (responsabilidad = habilidad para responder).

En una entrevista dada hace años el pintor Fernando de Szyszlo declaraba que al final de todo considerada haber sido un hombre feliz. Es el balance de un hombre mayor que es capaz de mirar atrás, de mirar lo vivido y de sopesar los buenos y los malos momentos. Ese comentario, pensamos, no significa haber llevado una vida light, permanentemente feliz, libre de tormentos y ansiedades. Ese comentario muestra que, a pesar de todo, la vida le agradó, o para hablar en términos existenciales, esa tensión, esa angustia propia de la vida, valió la pena. El poeta César Calvo lo mencionó alguna vez: *me gusta la vida, a pesar de la vida* (Calvo, 1974). Con todo y lo que cuesta la vida, al poeta le agradaba la oportunidad de vivir. Pues la vida puede también ser vista como eso, como una oportunidad.

Tenemos nuestras diferencias y distancias con los actuales gurús del éxito y la felicidad. Abundan en todas partes, esos manuales y conferencistas que casi de forma maniaca solo suelen ver lo diáfano, lo claro, lo hermoso de la existencia y encima lo ofrecen, lo venden, como si con solo querer que todo salga bien, o querer ser feliz, eso se va a conseguir. Ciertamente que el pensamiento positivo nos suele ayudar a todos a enfrentar mejor las circunstancias y, a veces, a no rendirnos y seguir luchando por algún objetivo, que de pronto alcanzamos al final. Pero de ahí a pensar que solo por programarme para el éxito y la felicidad, lo voy a conseguir, es una estafa intelectual y económica. Además de estar negando una cara de la vida, esa cara a la que nos referimos en estas líneas; la cara de la tragedia, del dolor, de la incertidumbre. Rubén Darío lo dijo alguna vez que todos tenemos en el fondo un cisne degollado.

El inevitable Nietzsche nos advertía que no hay razón para buscar el sufrimiento, pero si este llega y trata de meterse en nuestra vida, no hay que temer, lo mejor es mirarlo a la cara y con la frente bien levantada (Nietzsche, 2011). Esa actitud, valiente y hasta desafiante, puede ser más oportuna ante el drama humano que aquella otra, de un optimismo exagerado, casi mágico e infantil, muy ofrecida últimamente.

Existe una afirmación de la filósofa alemana Hannah Arendt que bien puede servirnos como un recordatorio de nuestras posibilidades y de nuestras limitaciones: *hay un precepto bajo el cual he vivido*, dice ella, prepárate para lo peor, espera lo mejor y acepta lo que venga.

SOBRE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

La psicoterapia existencial se diferencia de otros enfoques psicoterapéuticos en que está directamente basada en la filosofía más que en la psiquiatría. Y específicamente en la filosofía existencial (por eso no se busca directamente que la persona se cure o se sane o que aprenda nuevas conductas). La psicoterapia existencial se propone a su vez una búsqueda conjunta (consultante y terapeuta) que contribuya a la mayor comprensión posible sobre el significado de la existencia en su contexto vivencial, único y particular, mediante la ampliación de la consciencia de sus posibilidades y de la forma de relacionarse con ellas. Para la perspectiva fenomenológica existencial, la relación terapéutica es el corazón mismo de la terapia (Arboccó de los Heros, 2015).

En cuanto al proceso psicoterapéutico, sabemos que es un proceso complejo que implica trabajar y aproximarse descriptivamente a la vivencia de los seres humanos, mediante un abordaje fenomenológico. Más que trabajar con interpretaciones y explicaciones teóricas acerca de lo que le sucede al paciente y a las causas de su comportamiento, o más que dar directivas y tareas de cómo actuar y enfrentar los problemas diarios, la psicoterapia humanística, fenomenológica y existencial se enfatiza en el proceso presente que el paciente está vivenciando, que no es otra cosa que trabajar en el aquí y el ahora. Es el paciente mismo el que mejor se conoce, solo que el padecimiento, el sufrimiento, la confusión, la neurosis, obstaculiza

la toma de consciencia plena. Una herramienta será el tipo de diálogo especial propio de este enfoque, una forma de vincularse y de entender la mente y la vida. Sobre la actitud fenomenológico-existencial en psicoterapia dice Ronald Laing:

Cada persona no es solo un objeto en el mundo de los otros, sino que es también una posición en el espacio y en el tiempo a partir de los cuales tienen experiencias, forma parte y actúa en su mundo. Es su propio centro, con sus propios puntos de vista, y es precisamente la perspectiva de cada persona en la situación que comparte con los demás, lo que deseamos descubrir (Laing, 2006, p. 15).

Lo que cura es el vínculo, nos decía Irving Yalom, de ahí que este modelo terapéutico va a requerir no solo los presupuestos ya mencionados sino ciertas características puntuales también en el psicoterapeuta. Mencionaré algunas de ellas que si bien no son exclusivas del terapeuta fenomenológico existencial sí que identifican al mismo: estar dispuesto a acompañar más que a dirigir; no interpretar sino escuchar activamente, suspender las ideas a priori y tener una actitud fenomenológica; estar dispuesto a revisar su propia experiencia en el encuentro; presencia también de sentido del humor puesto en el trabajo terapéutico; con creatividad, espontaneidad, libertad y autenticidad personales, así como un interés genuino en la formación de un vínculo terapéutico.

REFERENCIAS:

- Arboccó, M. (2014). ¿Por qué hay tantos accidentes de tránsito? Publicado el 15 de agosto del 2014 en el *Diario Oficial El Peruano*, disponible en: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/biblioteca/Biblio_con.nsf/999a45849237d86c052577920082c0c3/5F00D8F52E75C79005257D4F006CD604/\\$FILE/PERUANO15-08-2014.PDF](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/biblioteca/Biblio_con.nsf/999a45849237d86c052577920082c0c3/5F00D8F52E75C79005257D4F006CD604/$FILE/PERUANO15-08-2014.PDF)
- Arboccó, M. (2015). Psicología, psicoterapia y sociedad. Reflexiones humanístico-existenciales. *Revista Avances en Psicología*. 23, (1). Enero-Julio. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Arboccó, M. (2017). La caducidad del yoísmo. *Diario Oficial El Peruano*, p. 12, 8 de julio del 2017.

- Arboccó, M. (2018a). Katzenbach y las relaciones humanas. *Diario Oficial El Peruano*, p. 12, 29 de setiembre del 2018.
- Arboccó, M. (2018b). La gente buena es invisible hoy. *Diario Oficial El Peruano*, p. 12, 24 de agosto del 2018.
- Balmory, M. (2011). *El monje y la psicoanalista*. España: Fragmenta
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Braunstein, N. (2013). *Clasificar en psiquiatría*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Calvo, C. (1974). Se escribe un poema. Conferencia ofrecida por el poeta el 9 de julio de 1974 en el Instituto Italiano de Cultura. Publicada en el *Suplemento Dominical del Diario El Comercio*, el año de su muerte (agosto, 2000).
- Denegri, Marco Aurelio. (2017). *Mixtiferi. Conjunto de textos diversos*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Frankl, V. (2002). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.
- Frankl, V. (2008). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Herder.
- Fromm, E. (2016). *El Corazón del hombre*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Katzenbach, J. (2002). *El Psicoanalista*. México: Zeta Bolsillo.
- Laing, R. (2006). *Cordura. Locura y familia*. Sexta reimpresión. México: Fondo de Cultura Económica.
- Längle, A. (2008). La Espiritualidad en psicoterapia. Entre inmanencia y trascendencia en el Análisis Existencial. En *Revista de Psicología. UCA Argentina*, Vol. 4. N° 7, pp. 5-22.
- Lipovestky, G. (2000). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Décimotercera edición. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Loaiza, O. (2005). *Construcción del sentido de vida en jóvenes universitarias*. Tesis para obtener el grado de Doctora en Desarrollo Humano. México: Universidad Iberoamericana.
- May, R. (2000). *El dilema del hombre. Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. España: Gedisa.
- Minkowski, E. (1960). *La esquizofrenia: psicopatología de los esquizoides y los esquizofrénicos*. Buenos Aires: Paidós.
- Nietzsche, F. (2011). *El Anticristo*. España: Editorial Losada.
- Ungar, H. (2012). *Los mutilados*. España: Siruela.

Fecha de recepción: 13 de febrero 2019

Fecha de aceptación: 25 abril 2019