
PSICOLOGÍA, PSICOTERAPIA Y SOCIEDAD: REFLEXIONES HUMANÍSTICOEXISTENCIALES

Psychology, Psychotherapy and Society: Humanistic and Existential Remarks

*Manuel Arbocco De los Heros**

Resumen

En el siguiente artículo compartiremos algunas ideas sobre el hombre y la sociedad actual. Se pasa un breve listado de problemas como las relaciones “light”, el consumismo, la tecnología y la incomunicación y al afán por tener en vez de ser. También hablaremos del bienestar, el sentido de vida, la importancia del sentido del humor y del pensar en un proyecto vital. Todo esto dentro de una mirada propia de la Psicología Humanística y de la Psicoterapia Existencial. Esperamos que estos apuntes generen más reflexiones y nuevas propuestas. Y remuevan consciencias.

Palabras clave: Postmodernidad, existencia, phubbing, proyecto de vida, sentido de vida, psicoterapia existencial

Abstract

Some ideas about man and society are shared in this article. A brief listing of problems such as “light” relationships, consumerism, technology, and isolation and the desire of having rather than being is shown here. Topics like welfare, meaning of life, the importance of the sense of humor and the thought of a vital project are also considered. Every aspect is analyzed within a look of Humanistic Psychology and Existential Psychotherapy. We hope these notes will generate more remarks and new proposals and stir consciences.

Key words: Post modernity, existence, phubbing, project of life and sense of life, existential psychotherapy.

* Psicólogo. Psicoterapeuta Humanista Certificado. Docente de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. manoloarbocco@gmail.com

LAS RELACIONES HUMANAS EN LAS SOCIEDADES POSTMODERNAS

Es un hábito irónico de los humanos, correr más rápido cuando han perdido el camino

Rollo May

La liquidez de las relaciones y los vínculos flojos son alentados por muchas sociedades hoy en día, lamentablemente. La sociedad actual no solo roba el tiempo libre sino además llena de bulla la vida. Hoy está de moda el conductor de radio que grita, que habla rápido, que pone canciones una tras otra sin descanso, o esa publicidad que aparece y cual metrallera dispara palabras sin pausa alguna. También la TV con sus cientos de horas de contenidos insustanciales, superficiales pero con un rating asombroso. No olvidemos esa publicidad verborreica (con abundancia de palabras) y taquilálica (un modo de hablar excesivamente rápido y atropellado). Ya hemos escrito sobre el paupérrimo estado de la TV actual (Arbocco y O'Brien, 2012).

El filósofo Kierkegaard ya hace décadas decía “el hombre que no tiene la conciencia tranquila no puede aguantar el silencio” y esta sociedad le teme al silencio, a la pausa, al diálogo calmado y a la sobremesa. No debemos perder el tiempo, “muévete”, “agítate” parece oírse todo el tiempo. Este sistema hace además de la privacidad un espectáculo y no tolera las muestras de sentimiento genuino, prefiere la frialdad televisada y el consumismo del mercado. El filósofo español Fernando Savater en su recomendable libro “Las preguntas de la vida” señala que “las sociedades modernas de masas tienden a despersonalizar las relaciones humanas, haciéndolas apresuradas y burocráticas, es decir muy “frías” si se las compara con la “calidez” inmediata de las antiguas comunidades, menos reguladas, menos populosas y más homogéneas” (Savater, 2007, p. 195).

La profesora titular de Filosofía de la Universidad de São Paulo, Olgária Matos, nos recuerda que en el siglo pasado, Walter Benjamin (1892-1940) ya hablaba sobre la pobreza de la experiencia en el mundo contemporáneo, que es el mundo de las cosas intrascendentes. “Con el paso del tiempo, las personas tienen mayor dificultad de diferenciar lo significativo de lo intrascendente. Los selfies –señala Matos- son

una materialización de la pobreza de experiencias, porque, en general, no hay ninguna historia detrás de esas imágenes que están imbuidas en un narcisismo obsoleto. Ellas revelan el vacío de la experiencia” (Matos, 2014, párr. 7).

“Este nuevo narciso –nos dice también el psicólogo y catedrático peruano Ramiro Gómez- navegante de los mares de internet, no profundiza, no ahonda nada, se da por satisfecho con el resumen, casi con la definición más escueta. Tiene pereza de pensar, salvo si ese dramático esfuerzo se orienta a escalar posiciones de poder dentro del mercado, o de la posibilidad del poder por el poder” (Gómez, 2013, p. 107).

En su libro titulado Poliantea, el polígrafo Marco Aurelio Denegri nos señala “el amor depende del desarrollo integral de la persona: pero si esta se ha desarrollado parvamente y con suma deficiencia, entonces su amor será, si acaso, como su imperfectísimo desarrollo” (Denegri, 2014a, p. 52). Quizá por eso el amor es hoy una tarea difícil para millones, quizá es solo una capacidad (o un arte según el psicoanalista Erich Fromm) que solo presentan muy pocos, como diría el maestro José Ortega y Gasset. Recordemos que la capacidad de amar, como cualquier otra capacidad, dependerá del nivel de desarrollo y realización personal. Fromm en su “Arte de amar” propone lo siguiente:

Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, como ser dignos de amor. Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia decisión. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc. (Fromm, 2007a, p. 11).

Seguidamente dice “Esta actitud –que no hay nada más fácil que amar- sigue siendo la idea prevaleciente sobre el amor, a pesar de las abrumadoras pruebas de lo contrario” (p.14). El psicoanalista nos recuerda que el carácter activo del amor implica cuatro elementos importantísimos: a saber, el cuidado, la responsabilidad,

el respeto y el conocimiento. A tenerlos en cuenta cuando hablemos de amor. Más adelante, en esta misma obra Fromm propone que el amor se ha desintegrado en la sociedad occidental contemporánea:

El hombre moderno está enajenado de sí mismo, de sus semejantes y de la naturaleza. Se ha transformado en un artículo, experimenta sus fuerzas vitales como una inversión que debe producirle el máximo de beneficios posible en las condiciones imperantes en el mercado. Las relaciones humanas son esencialmente las de autómatas enajenados, en las que cada uno basa su seguridad, en mantenerse cerca del rebaño y en no diferir en el pensamiento, el sentimiento o la acción. Al mismo tiempo que todos tratan de estar tan cerca de los demás, como sea posible, todos permanecen tremendamente solos, invadidos por el profundo sentimiento de inseguridad, de angustia y de culpa que surge siempre que es imposible superar la separatividad (separación) humana. (Fromm, 2007a, p. 84).

Según la profesora y filósofa brasileña Matos “hay también un reemplazo muy rápido en el ámbito de las relaciones amorosas, e incluso las relaciones profesionales están fragmentadas. Ya no se trata más de “el” empleo de toda la vida. Todo eso tiene que ver con la cultura del exceso, de la caducidad, que esclaviza las personas” (Matos, 2014, párr.11). El capitalismo contemporáneo está definido por la presencia de lo descartable y a corto plazo. Hoy nada dura, ni un aparato telefónico, ni una refrigeradora, ni un matrimonio. Esto nos recuerda las reflexiones del periodista y escritor uruguayo Marciano Durán al respecto, a continuación solo unos valiosos extractos:

...Lo que pasa es que no consigo cambiar el equipo de música una vez por año, el celular cada tres meses o el monitor de la computadora todas las navidades...Es que vengo de un tiempo en el que las cosas se compraban para toda la vida. Es más ¡Se compraban para la vida de los que venían después! La gente heredaba relojes de pared, juegos de copas, vajillas y hasta palanganas... Todo se tira, todo se desecha y, mientras tanto, producimos más y más y más basura. El otro día leí que se produjo más basura en los últimos 40

años que en toda la historia de la humanidad...

... ¿Será que cuando las cosas se consiguen fácilmente, no se valoran y se vuelven desechables con la misma facilidad con la que se consiguieron?

... Y me muerdo para no hacer un paralelo entre los valores que se desechan y los que preservábamos. ¡No lo voy a hacer! Me muerdo por decir que hoy no sólo los electrodomésticos son desechables; que también el matrimonio y hasta la amistad son descartables. Pero no cometeré la imprudencia de comparar objetos con personas. Me muerdo para no hablar de la identidad que se va perdiendo, de la memoria colectiva que se va tirando, del pasado efímero. No lo voy a hacer. No voy a mezclar los temas, no voy a decir que a lo perenne lo han vuelto caduco y a lo caduco lo hicieron perenne. No voy a decir que a los ancianos se les declara la muerte apenas empiezan a fallar en sus funciones, que los cónyuges se cambian por modelos más nuevos, que a las personas que les falta alguna función se les discrimina o que valoran más a los lindos, con brillo, pegatina en el cabello y glamour. (Extracto de Desechando lo desechable, Marciano Durán, 2006, tomado de su blog).

“Vivimos un tipo de capitalismo que hace que las personas confundan el vacío como una carencia y la carencia como un objeto faltante, y eso nos conduce a la imposibilidad de convivir con el vacío y ser su artesano”, concluye la filósofa Matos.

El amor y los vínculos saludables tempranos son la garantía de vida para un recién nacido, la Psicología ha estudiado como las deficiencias de maternidad abren el abanico de los primeros y fundamentales riesgos. Recordemos los ya famosos trabajos infantiles de John Bowlby, René Spitz o los de corte experimental de Harry Harlow, con chimpancés bebés. Para muchas personas hoy el amor ha quedado reducido a las posturas que facilitan el orgasmo o a cantidades innecesarias de cosas por comprar (y regalar) o de pronto a “trucos” para “hacer feliz a tu pareja” nos diría el psicólogo Ramiro Gómez, sobre todo en el día de San Valentín o en el aniversario. Y los medios no solo no lo denuncian sino que lo favorecen y lo comercian.

LA (IN)COMUNICACIÓN

*Desconfío de la incomunicabilidad;
es la fuente de toda violencia*

Jean Paul Sartre

“La buena comunicación tiene como primer requisito hacer un esfuerzo por comprender a ese otro mismo del que pedimos comprensión” nos advierte el filósofo Fernando Savater en el capítulo titulado Vivir juntos de su texto *Las preguntas de la vida* (Savater, 2007, p. 196).

Por su parte la filósofa y profesora Matos nos dice:

“Los estudiantes de hoy están acostumbrados a mirar una pantalla de su celular o de su lap top y no están acostumbrados ya a mirar a una persona (el profesor) por muchos minutos. Se aburren. Los estudiantes de décadas atrás tenían mayor atención y capacidad de concentración ya que no había tantos distractores como ahora los hay. Antes el profesor llegaba y compartía su experiencia, su sapiencia, ahora el profesor debe buscar despertar la atención y la motivación del alumno además de preocuparse por su discurso y los contenidos” (Matos, 2014, p.1).

Compartimos plenamente estas observaciones. Hoy la atención y la introspección están disminuyendo. La introversión es una orientación psíquica por la cual prescindiendo de los estímulos externos buscamos penetrar, buscamos adentrarnos, en nosotros mismos. Pero hoy en día la introversión y circunstancias relacionadas como la introspección, la contemplación y la reflexión personal son situaciones difíciles de encontrar, no son muy practicadas por no quererlo o quizá no poder hacerlo. Estamos echados (vertidos) hacia afuera, hacia el estímulo exterior. En ese sentido no abunda la introversión sino la extraversion (vertido hacia afuera). El individuo promedio está muy atento a lo que pasa afuera, al estímulo y si este es intenso, mejor. (Arboccó de los Heros, 2014a). Y se insiste mucho en el ambiente educativo acerca de lograr la atención y motivación del alumnado, dos aspectos de los cuáles muchos carecen. Ahora los profesores tenemos que competir con los smartphone, las tablets, con el Facebook y el WhatsApp, por la atención de los estudiantes.

Además “muchos de estos chicos además no encuentran a sus padres en casa, quienes se encuentran trabajando si es que no están divorciados o haciendo otras cosas más importantes para ellos que acompañar a sus hijos”, señala Matos. Esta realidad se extiende a muchos hogares, a muchas ciudades, a muchos países. De esa manera el hábito de la conversación va reduciéndose mucho y con ello las distancias entre los seres humanos se hacen más notorias. Lo peor es que pareciera que ya no necesitamos hablar o escribir para comunicarnos, ahora apretamos un botón. Hasta existen mensajes prefabricados listos para enviar en tarjetas igualmente prefabricadas. Aprovechamos en mencionar aquí que observamos cada vez con mayor frecuencia la ausencia de toma de apuntes en las aulas, los estudiantes están perdiendo este saludable hábito de estudio, se contentan con revisar luego las fotocopias de los power point que compartimos en las sesiones de clase. Estudios desarrollados por investigadores de la Universidad de California y publicados en la *Psychological Science* indican que tomar apuntes en clase facilita el trabajo de la memoria ya que el cerebro retiene mejor datos que se escriben a mano (Diario *El Comercio*, 2014). Si los estudiantes dejan de escribir (además de leer poco), nos preguntamos ¿qué le pasará más adelante a su intelecto? ¿a su memoria? ¿y a sus capacidades cognitivas en general? La palabra nos hizo humanos, sin ella el pronóstico es reservado.

LA PRESENCIA AUSENTE

El peligro del pasado era que los hombres fueran esclavos. Pero el peligro del futuro es que los hombres se conviertan en robots

Erich Fromm

La presencia ausente en palabras del psicólogo y profesor estadounidense Kenneth Gergen (2002) constituye la presencia mental y social de una persona en varios lugares a la vez, que se hace evidente con la utilización de la tecnología actual, por ejemplo los teléfonos móviles, por no hablar del skype. Un individuo puede estar físicamente presente en un lugar pero mental y socialmente ausente al estar conectado y concentrado con su celular digamos. También puede estar físicamente ausente en un lugar pero mental y socialmente presente gracias al mismo dispositivo

digital. Hablamos de los espacios reales y de los espacios “móviles” (La Rosa, 2012, p.73).

Hace un tiempo en la Universidad un alumno nos contó que estando en una reunión social se percató que si bien estaban juntos, en un momento “no estaban juntos” pues cada uno de los asistentes había cogido entre sus manos su teléfono móvil y se dedicaba a él dejando a un lado el contacto real, motivo de la reunión. Lo curioso es que muchos se dedicaban a comunicar a través de sus equipos que estaban ahí mismo, reuniéndose y “en contacto”. Reconocemos que también lo hemos visto y no deja de sorprendernos y generarnos cuestionamientos e hipótesis. Hasta hay ahora un nombre para eso, en inglés, lo llaman *phubbing* o la terrible costumbre de ignorar al que está a tu lado para conectarte a tu celular, sea en una reunión laboral o en el desayuno dominical. O como en los conciertos cuando las personas escriben que están asistiendo al concierto en vez de vivirlo y entregarse al momento, al aquí y al ahora como nos recuerdan los psicoterapeutas humanistas y existencialistas. Hasta se toman una foto a sí mismos, lo llaman *selfie*, y lo suben para dejar registrado que están en el espectáculo. Probablemente es una nueva forma de comunicación que de pronto tenga sus pro y no solo sus contra. Seguramente también estas son prácticas mayoritariamente de los llamados nativos digitales, es decir las personas jóvenes nacidas no hace más de dos décadas cuando la era digital y tecnológica se empezaba a despuntar. Como inmigrante digital que somos, no compartimos esto, no siempre lo entendemos ni nos gusta, inclusive hemos llegado a sentirla deshumanizante. Pero es un fenómeno creciente y dudamos mucho que desaparezca, como pasa a veces con otras modas.

EL SER HUMANO Y EL BIENESTAR: ENTRE EL CONSUMISMO Y SER UNO MISMO

Quien no está preso de la necesidad, está preso del miedo: unos no duermen por la ansiedad de tener las cosas que no tienen, y otros no duermen por el pánico de perder las cosas que tienen

Eduardo Galeano

Existen investigaciones periódicas que señalan a ciertos países (Canadá, Austria, Finlandia, Suiza) con

los índices más altos de bienestar. Si bien es relativo y particular el entendimiento de la felicidad, lo cierto es que hay países donde la gente indica pasarla mejor, tener bienestar, tranquilidad y estar interesado en vivir. Creemos que estos aspectos tienen mucho que ver con la felicidad y el sentido en la vida. Lo que hemos podido revisar sobre el tema indica que, además de ciertos estilos de personalidad en la gente, existen condiciones socioeconómicas y educativas que promueven un estilo de vida más óptimo, tales como un buen ingreso económico, acceso a educación y posibilidades de atención médica. Sin embargo, puede faltar el dinero, puede haber incomodidades y contratiempos pero si tenemos aún una meta, un objetivo, algo o alguien que sea valioso de alguna forma, si tenemos amor (aunque suene muy cursi hoy en día), si lo recibimos y lo podemos dar, o algo por lo que luchar, el sentido resultante hace que mantengamos la fuerza. Por encima de las necesidades económicas o de logro está la necesidad de sentido dice el psicoterapeuta Viktor Frankl, y para eso nos recuerda en sus textos algunos reportes de personas con problemas económicos y laborales que no entraban en depresión (o en agresión y adicciones, la “triada neurótica de masas”) ni llegaban al suicidio (Frankl, 2000).

Pensamos en como hoy día, aunque no es reciente - de esto ya hace algunas décadas -, los medios nos venden la idea que tener es ser, que comprando y acumulando objetos lograremos ser felices. Recordamos dos frases, una señalada como autoría de Sócrates cuando iba a los mercados y decía “cuantas cosas hay que no necesito” y otra de Erich Fromm, “si soy lo que tengo y lo que tengo lo pierdo, ¿entonces quién soy? (Fromm, 1999, p. 348), y vemos qué distinto a lo que hoy vivimos: la pretensión post moderna de la búsqueda del sentido y de la felicidad afuera de uno, no dentro. (Arboccó de los Heros, 2014b). El profesor, sociólogo y filósofo Zygmunt Bauman indica:

“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”, seguidamente señala “ni bien aprenden a leer, o quizá incluso desde antes, se pone en marcha la “adicción a las compras”. No hay estrategias de entrenamiento diferenciadas para niños y niñas: el rol del consumidor, a diferencia del rol del productor, no tiene género específico. En una sociedad de consumidores todos tienen que ser, deben ser y necesitan ser “consumidores de vocación”, vale decir, considerar y tratar al consumo como una vocación” (Bauman, 2007, p.78-80).

Por su parte Erich Fromm ya decía hace décadas como todo un visionario que el capitalismo moderno necesita hombres pasivos, que cooperen mansamente y en gran número, y que a pesar de eso, se sienten libres. En su libro “La vida auténtica” él nos recuerda lo siguiente:

la propaganda moderna, en un amplio sector, no se dirige a la razón sino a la emoción; como todas las formas de sugestión hipnótica, procura influir emocionalmente sobre los sujetos, para más tarde someterlos a su vez desde el punto de vista intelectual. Esta forma de propaganda influye sobre el cliente, y recurre a toda clase de medios: la incesante repetición de la misma fórmula; el influjo de la imagen de alguna persona de prestigio, como puede ser la de alguna dama de la aristocracia o la de un famoso boxeador que fuma tal marca de cigarrillos; por medio del sex-appeal de alguna muchacha bonita, atrayendo de ese modo la atención del cliente y debilitando al propio tiempo su capacidad de crítica; mediante el terror señalando el peligro del “mal aliento” o de alguna enfermedad de nombre misterioso; o bien estimulando sus fantasías de un cambio imprevisto en el curso de su propia vida debido al uso de determinado tipo de camisa o de jabón. (Fromm, 2007b, p.98-99).

Pero el ser humano no está totalmente condicionado sino que al final de cuentas es el que toma las propias decisiones, el que encuentra valores, el que asume actitudes. Como dice Jean Paul Sartre también “somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros”. Es difícil conseguir bienestar en un lugar donde no hay orden, las posibilidades son escasas, escasea el trabajo

digno y la corrupción es un mal generalizado, por eso la labor de los gobiernos no es regalar pescado, sino enseñar a pescar y cuidar que todos tengan la debida oportunidad de hacerlo.

Junto a la familia está la escuela. Se ha investigado bien este punto y se ha determinado que los efectos de una buena base educativa preescolar y primaria perduran por un largo periodo de tiempo, incidiendo en la educación secundaria y en la universitaria aún. Pero mientras sigamos teniendo en el país un bajo sistema educativo (salvo contadas excepciones) es muy probable que nuestra sociedad seguirá padeciendo de muchas taras como el “bullying”, el racismo, las personalidades superficiales o groseras, el sensacionalismo mediático, el consumismo, la violencia, el sexismo, la pobreza (no solo económica sino moral, afectiva, mental) y demás limitaciones humanas, así la educación (que se inicia en el hogar no lo olvidemos) es la llave para el desarrollo de un país.

LA IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA

El hombre no es ni una piedra ni una planta, y no puede justificarse a sí mismo por su mera presencia en el mundo. El hombre es hombre sólo por su negación a permanecer pasivo, por el impulso que lo proyecta desde el presente hacia el futuro y lo dirige hacia cosas con el propósito de dominarlas y darles forma. Para el hombre, existir significa remodelar la existencia. Vivir es la voluntad de vivir.

Simone De Beauvoir

Un proyecto de vida es un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Su importancia radica en que da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos.

Este proyecto se va formando desde pequeños y al no crecer solos, los niños y adolescentes requieren de adultos que estén interesados en ellos, que los acompañen, guíen y sirvan de ejemplos. Abarca temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto,

mediano y largo plazo), una lúcida planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales.

Recordemos que el proceso de socialización tiene origen en el medio en el que un sujeto nace y es criado, el cual forma y modela pautas y patrones con los cuales el individuo actúa en la sociedad. Lo lamentable es que cada vez también los vínculos familiares son más flojos, la Escuela como institución está en serio cuestionamiento y los medios de entretenimiento e información son altamente criticados por su apuesta insistente hacia contenidos superfluos cuando no estupidizantes. Muchas personas viven hoy tiempos de incertidumbre, desesperanza y vacíos, en una sociedad más preocupada por tener y acumular que por ser y existir. Inclusive algunos pensadores han rebautizado a esta sociedad como una “sociedad lighth” o a nuestra era como “la era del vacío” (Lipovetsky, 1986).

El proyecto es también el resultado de un proceso constructivo en marcha realizado por el joven que utiliza sus experiencias anteriores, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que él modela su vida y es construido por ella. Vemos como todo proyecto (pequeño o grande) permite sentirse competente y lo consideramos un factor protector de muchos problemas como la apatía, la depresión, la baja autoestima, la vagancia o las adicciones. El filósofo Fernando Savater nos recuerda: “Se puede vivir de muchos modos, pero hay modos que no dejan vivir” (Savater, 1999, p.20) y otro filósofo, Friedrich Nietzsche, sentencia “Quién tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo” (Frankl, 2002, p.12). Como adultos (padres, maestros, tutores) tenemos un papel importantísimo en el proyecto de vida de muchos chicos.

EL SENTIDO DE LA VIDA

*El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida
Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento*
Viktor Frankl

El psiquiatra Viktor Frankl al hablar de su sistema terapéutico –la logoterapia- nos recuerda que para

ella la primera fuerza motivadora del hombre es la necesidad por encontrar un sentido a su propia vida. La logoterapia es pues una psicología de la esperanza, de la actitud, de la lucha por la vida misma, de la no derrota, del seguir caprichosamente enamorado de la vida (Frankl, 2002). Hablamos de ella porque vemos en estos tiempos que nos tocan vivir una creciente proliferación de incertidumbre, desesperanza, vacíos y sinsentidos, que traen las personas al consultorio.

Es oportuno recordar que no todos los conflictos son necesariamente neuróticos y a veces es necesario y normal cierta dosis de conflictividad, ciertas crisis como ya mencionaba el psicólogo Erik Erikson décadas atrás. Claro, no puedo estar siempre satisfecho con lo que hago, con lo que me pasa, con lo que he decidido. Ciertas crisis son una oportunidad para volver a elegir, para dirigirme a lo que necesito y me construye. Dice Frankl: “lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena” (Frankl, 2002, p. 148). Esta sola frase me invita a buscar lo que necesito, lo que amo, por ejemplo estudiar algo, trabajar en lo que me gusta, crear algo, rodearme de la gente que aprecio, dedicar el tiempo a lo que me apasiona, a lo que me interesa, me alegra. En una palabra, estar abierto a captar lo valioso que hay allá afuera.

El hombre no está totalmente condicionado ni determinado nos recuerda Frankl. Hay un margen para la libertad, las decisiones, la responsabilidad. Ni los genes, ni la herencia, ni lo aprendido, ni los condicionamientos son determinantes gracias a que tenemos la capacidad de consciencia, la capacidad de pensar, de “autodistanciarme”, de elegir y de trascender también, esto es lo que algunos psicoterapeutas –como Frankl- conocen como las capacidades de la dimensión espiritual humana. Ciertamente es, que en muchas personas esta dimensión se encuentra inhibida, detenida, lamentablemente no está desplegada.

Líneas arriba recordábamos esa frase de Frankl de que el hombre necesita vivir con tensión pero sintiendo que la meta vale la pena; todo este esfuerzo, dolor, tensión o sufrimiento, me sirve para algo, me permite algo, le doy algún significado. Cuando esto carece, cuando ya no le hallo sentido a lo que hago, la vida pierde sabor, pierde atracción, se pierde como lo que es:

una posibilidad. Terminamos este punto con una frase del poeta César Calvo que nos gusta repetir para los amigos, pacientes y estudiantes: “La vida es siempre hermosa, a pesar de la vida” (la hemos extraído de una conferencia ofrecida por el poeta el 9 de julio de 1974 en el Instituto Italiano de Cultura). Consideramos que no se trata de idealizar las cosas, o vivir en un constante sueño y de espaldas a la realidad sino de encontrar algo de luz en esa oscuridad que también puede ser la vida, o como diría Manuel González Prada cuando hace años mencionó lo siguiente: “La vida 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” (Manuel González Prada, Obras, citado por Denegri, 2014b, p. 105).

LA SALUD MENTAL Y EL SENTIDO DEL HUMOR

El humor es la manifestación más elevada de los mecanismos de adaptación del individuo.
Sigmund Freud

La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar, advertía el filósofo Friedrich Nietzsche. Adquirir la costumbre de reírse de uno mismo toma algún tiempo, sobre todo cuando una persona proviene de un hogar donde esto no era frecuente, o no era simplemente. En el consultorio, por ejemplo, cuando un consultante (o paciente) empieza a tomarse los problemas con un poco más de calma, cuando se distancie por momentos de lo que le ocurre para mirarse en perspectiva, y cuando ya es capaz de reírse de sus tropiezos, de sus debilidades, de sus defectos y neurosis, es señal de que el proceso psicoterapéutico va dando sus frutos.

Tener sentido del humor no es exactamente ser el chistosito o la payasita del grupo. A veces, ellos solo enmascaran algún dolor, alguna insatisfacción; así la falta de autenticidad se disfraza con una mueca o un chiste. El sentido del humor es una actitud ante la existencia, la propia y la ajena. Ante la vida misma.

La psicóloga Marta Guberman nos recuerda el poder descongestionador y purificador de la risa, “la

risa tiene un efecto catártico, y percibir lo ridículo de una situación, da al hombre el distanciamiento suficiente para captarlo. El humor puede capacitar al hombre para relativizar críticamente todo tipo de experiencia o situación” (Guberman, 2013, p.139). Esta capacidad de reírse de uno mismo y de la vida hace que el dolor no se presente tan agudo, como bien diría Víctor Hugo, la risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.

Todas las corrientes psicológicas actuales reconocen el valor del humor en la salud mental de las personas. El buen ánimo y el sentido del humor están ligados directamente a estados mentales como la motivación, la alegría, el rendimiento y el acercamiento social y si lo vemos neurofisiológicamente, el cuerpo produce grandes cantidades de sustancias como la endorfina, la vasopresina y la oxitocina; todas ellas involucradas en el alivio del dolor, el aumento de la sensación del placer; además de promover la atracción, la cercanía y estimular el contacto físico. La risa es un ejercicio valioso para la salud, nos informaba ya Aristóteles hace siglos, sin neurociencias en ese entonces.

Así pues, el sentido del humor es un tema importante en Psicología. Y, por lo visto, es cosa seria.

SOBRE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

No hay razón para buscar el sufrimiento, pero si éste llega y trata de meterse en tu vida, no temas; míralo a la cara y con la frente bien levantada
Friedrich Nietzsche

La psicoterapia existencial, nos recuerda el terapeuta Yaqui Martínez, se diferencia de otros enfoques psicoterapéuticos en que está directamente basada en la filosofía más que en la medicina. 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.

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.

Lo que cura es el vínculo, nos decía el psicoterapeuta 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. Mencionaremos 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.

LA MECHA MOJADA, LA LEÑA HÚMEDA

La vida sólo puede ser comprendida hacia atrás, pero únicamente puede ser vivida hacia delante
Søren Kierkegaard

En el consultorio, los psicólogos nos centramos en las circunstancias actuales que llevan a un paciente

(o consultante, como también se dice y con un enfoque menos médico) a visitarlos; es decir el motivo de consulta. Motivo de consulta que tradicionalmente se ha centrado en la psicopatología, en la dolencia, en la carencia. Pero, también deberíamos invitar al consultante a trabajar más en lo que él puede llegar a hacer y en lo que puede llegar a ser o para emplear un concepto aristotélico, pensar en la POTENCIA y no solo en el acto, en las posibilidades de esa persona que están ahora frenadas por el impase, el trauma o el trastorno emocional.

Entre otras cosas, el hombre es un ser futurizo, también piensa en su devenir, imagina, fantasea, es capaz de autodistanciarse y de autoproyectarse para usar dos términos muy logoterapéuticos. Ciertamente es que mientras no resolvamos viejos temas (pasados, infantiles) será difícil mirar el mañana y sobre todo mirarlo con esperanza y confianza, dos virtudes necesarias para enfrentar el estrés de hoy y otras dificultades.

Muchas veces, de niños nos enseñan a mirar con miedo el mañana, con desconfianza, anticipando derrotas imaginarias, cuando bien podríamos ser dueños de nuestro propio destino (que de hecho lo somos). Nuestros padres de esa manera “nos hechizan”. El creador del Análisis Transaccional, el Dr. Eric Berne, es tajante al afirmar que “los padres programan a sus hijos, pasándoles lo que ellos han aprendido. Si son fracasados, les pasarán su programación de fracasados y si son triunfadores, les pasarán esta otra programación. Mientras que el resultado está determinado, para bien o para mal, por la programación paterna, el niño a menudo es libre de elegir su propio argumento” (Berne, 1988, p.53). Es una afirmación fuerte pero real, los psicoterapeutas lo sabemos. Es un hecho que la familia y la escuela moldean tempranamente habilidades y destrezas, demarcan oportunidades e intervienen en las orientaciones y proyectos de vida de niños y adolescentes.

Al respecto el psicólogo William James (1842-1910) decía que el individuo promedio emplea únicamente una parte de la totalidad de su potencial. En comparación con lo que deberíamos ser, somos a medias; nuestra leña está húmeda, nuestro esquema refrenado, decía James.

Si muchos miráramos hacia adelante con la misma fuerza con la que el pasado nos lanza atrás, y pudiéramos aprender a confiar más en nosotros mismos, en nuestras posibilidades (esas que muchas veces están dormidas) y confiar también algo más en los demás, si pudiéramos esperar activamente el alba y sus posibilidades, de pronto lograríamos mayor bienestar personal y social. Si pudiéramos romper esos hechizos.

EJERCICIO EXISTENCIAL EN CLASE

*La capacidad de atención del hombre es limitada
y debe ser constantemente espoleada por la
provocación*
Albert Camus

Hace un par de meses en la Universidad, en una clase de Filosofía de la Psicología, les planteamos a los estudiantes el siguiente problema para trabajar de manera grupal. Les dijimos supongan que una mente desquiciada y poderosa les pone este problema: deben elegir a un compañero(a) del grupo para que muera, caso contrario todos morirán. Tienen unos minutos para que cada uno justifique porque no debería ser el elegido. Fin de la indicación.

A varios grupos se les hizo complicado “elegir” a un compañero. Hubo quienes se “inmolaron”, al menos mi muerte tendría algún sentido (salvar a mis compañeros) decían. Otros notaron las disputas narcisistas que aparecían, “yo no debo morir por esto...”, “yo no puedo por esto otro...”. Aducían las siguientes razones “no queremos morir”, “nuestra vida es muy valiosa para sacrificarla”, “aún no nos hemos realizado”. Querían alcanzar metas y cumplir alguna misión, otros querían experimentar el amor, formar una familia, ser profesionales, conocer, aprender, divertirse. Consideraban que “había algo esperando por ellos”.

El ejercicio buscaba entre otras cosas mover al estudiante de una cierta “zona de confort” a un escenario donde tenga que confrontarse a las preguntas ¿qué quiero?, ¿a dónde voy?, ¿qué es valioso para mí?, ¿qué estoy haciendo con mi vida?, ¿para qué vivo?, ¿qué sentido tiene todo esto?

Luego del ejercicio compartimos las respuestas y la experiencia en sí. Algunos reían, otros estaban más serios, otros parecían pensativos y unos pocos hasta preocupados (paso previo para ocuparse). Destino, vida, incertidumbre, elecciones, dolor, metas, muerte, propósitos, fueron conceptos que aparecieron con este ejercicio dentro de la clase de psicología existencial.

Muchos jóvenes viven sus vidas sin comprometerse, sin “sacarle el jugo”, se les ve cansados, aburridos, desesperanzados, ausentes, apáticos; y los que tenemos unos años más y hemos sobrevivido a nuestra infancia, a nuestros padres, a la pubertad, al torbellino adolescente y al sistema en pleno y hemos podido encontrar propósitos, establecer objetivos y darle un sentido a nuestra existencia, podemos ayudar a movilizarlos y a que vean que la vida (a pesar de la cuota de dolor que trae) nos brinda posibilidades y nosotros también podemos (y debemos) elegir y tomar decisiones y responsabilizarnos de lo que nos pasa. No olvidemos que el ser humano es un proyecto, una posibilidad; a veces trunca, otras concluida.

PSICÓLOGOS, PSIQUIATRAS, PSICOTERAPEUTAS: DESPEJANDO DUDAS

*La aceptación de lo que ha pasado es el primer
paso para superar las consecuencias de cualquier
desgracia*
Ronald Laing

En algunas oportunidades las personas no saben si dirigirse a un psiquiatra o a un psicólogo, simultáneamente no conocen que existen psicólogos a secas, y psicólogos con formación en psicoterapia. Por último, dentro de los enfoques psicoterapéuticos existen diversas modalidades como el Psicoanálisis clásico, la Psicoterapia psicoanalíticamente orientada, el Análisis Transaccional, la Logoterapia, la Psicoterapia centrada en la persona, la Psicoterapia gestált y las Terapias cognitivo-conductuales.

Este desconocer qué es qué en Psicología y Medicina ha llevado a que muchas personas “no encajen” correctamente en el modelo de trabajo del profesional de la Salud. Quizá estas líneas lleven algo de luz al asunto. Un(a) psiquiatra es un médico cuya

formación (biologicista) le permite contar con un arsenal de fármacos que buscan regular la dimensión físico-orgánica del individuo que por eso ve difícil manejar sus emociones y su comportamiento con solo su consciencia y su voluntad. El (la) psicólogo(a) que se forma en psicoterapia, se ha especializado en un modelo teórico-práctico (de la mente, de la personalidad, de la salud y la patología) que busca ir más allá de un diagnóstico o una consejería general y propone una forma de mejorar, tomar consciencia, ser más libre, asumir nuestras responsabilidades, sanar viejas heridas infantiles y amarnos con el pasado, tomar las riendas de nuestra vida, lograr bienestar y darle algún sentido a nuestra existencia.

Ahora bien, todas las personas que buscan a un psicólogo o a un psiquiatra ¿están enfermas? Pues no. Muchas personas no tienen una enfermedad, son seres que no formaron buen apego, que aprendieron a actuar de un modo inauténtico, de niños fueron angustiados innecesariamente, tomaron malas decisiones luego, aprendieron a pensar de manera errada (exagerada, fóbica, desconfiada, negativa), etc. Para algunos casos no hay pastilla que valga sino un proceso vincular de diálogo genuino, respetuoso, no moralista, a veces confrontador pero honesto, así como catártico y no solo retrospectivo sino prospectivo y lleno de búsqueda de nuevas posibilidades vitales. Probablemente la farmacoterapia es imprescindible en casos más graves como las esquizofrenias, los cuadros bipolares, las adicciones y la angustia severa.

Existen médicos psiquiatras que se especializan en algún modelo psicoterapéutico con lo que su trabajo es mucho más potente, más completo. Abordan la neuroquímica como la parte cognitiva, emocional y volitiva del ser humano. Es un error pensar que unos son mejores que otros (por ejemplo, que el psiquiatra es mejor que el psicólogo, o que el psicoanalista es mejor que el cognitivo-conductual). Los hay buenos y malos, profesionales certificados y autodenominados terapeutas, serios y faranduleros. Existen psicólogos mediocres como extraordinarios, y psiquiatras humanistas y preocupados por el bienestar de sus pacientes así como otros insensatos multiplicadores de recetas y que iatrogenizan al consultante. Desde aquí reclamamos que el Colegio de Psicólogos y las instituciones respectivas se hagan sentir en la

sociedad y desenmascaren y sancionen debidamente a los usurpadores de funciones que mal practican la Psicología y la deforman desprestigiando una hermosa y necesaria carrera generando solo opiniones banales cuando no más dudas en el imaginario colectivo.

REFERENCIAS

- Arboccó, M. y O'Brien, J. (2012). Impacto de la televisión basura en la mente y la conducta de niños y adolescentes. *Avances en Psicología* 20 (2), pp. 43 - 57. UNIFE, Lima.
- Arboccó de los Heros, M. (2014a). La introversión y los animales. *Diario Oficial El Peruano*, p. 12, 16 de noviembre del 2014.
- Arboccó de los Heros, M. (2014b). Consume peruano, consume. *Diario Oficial El Peruano*, p. 12, 24 de julio del 2014.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Berne, E. (1988). *¿Qué dice usted después de decir hola?* Caracas: Grijalbo.
- Denegri, M.A. (2014a). *Poliantea*. Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega: Lima.
- Denegri, M.A. (2014b). *Polimatía* (Saber que abarca diversos conocimientos). Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega: Lima.
- Diario El Comercio (12 de mayo del 2014). *Tomar notas con lápiz y papel favorece a la memoria*. Lima.
- Frankl, V.E. (2000). *El hombre doliente*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V.E. (2002). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2007a). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2007b). *La vida auténtica*. Barcelona: Paidós.

- Fromm, E. (1999). *Tener o ser*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence, In Katz, J. Aakhus, M. (Eds.) *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*, Cambridge: Cambridge University Press pp. 227-241.
- Durán, M. (2006). Desechando lo desechable. Recuperado de <http://www.marcianoduran.com.uy/?p=176>, el 5 de enero del 2015.
- Guberman, M. (2013). Amor, humor y autotrascendencia: los tres pilares de la relación terapéutica. Una mirada desde la logoterapia y el análisis existencial. En *Relación psicoterapéutica. Enfoque fenomenológico existencial* (Coordinador Ramiro Gómez) Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega: Lima.
- Gómez Salas, R. (2013). *Relación psicoterapéutica. Enfoque fenomenológico existencial*. Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega: Lima.
- La Rosa, A. (2012). Teléfonos móviles, comunicación e interacción. *Avances en Psicología*, 19 (1), pp. 69-79. UNIFE, Lima.
- Lipovetsky, G. (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Olgária M, (Set. 2014). Naufragos de la modernidad. En entrevista con Ana Paula Orlandi, Traducción: Katerina Valdivia Bruch. Copyright: Goethe-Institut Brasilien. Recuperado de: <http://www.goethe.de/ins/co/es/bog/kul/mag/fok/zei/13268288.html>, el 20 de diciembre del 2014.
- Savater, F. (2007). *Las preguntas de la vida*. Barcelona: Ariel.
- Savater, F. (1999). *Ética para Amador*. Barcelona: Ariel

Fecha de recepción: 16 de febrero de 2015

Fecha de aceptación: 12 de marzo de 2015