

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **RELACIÓN PSICOTERAPÉUTICA:
ENFOQUE FENOMENOLÓGICO-
EXISTENCIAL**

Coordinador: Ramiro Gómez Sala

Edición: 2013

Buenos Aires: Fondon Editorial de la Universidad Inca
Garcilaso de la Vega
254 páginas

*“El yo no es algo que ES, el algo que SERÁ.
Es una TAREA”*

Soren Kierkegaard

La psicoterapia existencial 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”). Al menos no es una meta primera. Al ser el individuo, el ser que está llamado a ser, encontrará un modo más auténtico y responsable de existir.

La filosofía existencial no es un sistema unificado de pensamiento sino un conjunto de propuestas y reflexiones que comparten una metodología y un interés por comprender la existencia desde la forma como el ser humano la vive. La psicoterapia existencial se propone a su vez una búsqueda conjunta (cliente o paciente 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 (Martínez, pág. 177). Para la perspectiva fenomenológica existencial, la relación terapéutica es el corazón mismo de la terapia. Por lo mismo la reflexión sobre estas temáticas constituye algo de vital importancia para este enfoque. Ya Irving Yalom afirmaba que lo que cura es la relación terapéutica.

El existencialismo, una de las bases de este enfoque en psicoterapia, es un intento de captar la

realidad, es un modo de aproximarnos al conocimiento del ser humano para comprenderlo, para encontrar un sentido a su existencia. Pero como estamos viendo, esta existencia nunca será acabada, estará siempre en función de un ir hacia, de un devenir, de un transcurrir, de una historia, de una dimensión tiempo espacial, de un proyecto y de una circunstancia. (Glikin, pág. 76). Por eso citamos una de las frases de Kierkegaard, al inicio.

Ramiro Gómez, compilador de esta obra, nos recuerda la fugacidad de las cosas (“hoy suele ser más importante estar conectados que vinculados”), de los fenómenos, de las relaciones, de los vínculos, de la vida misma, es algo de lo que los humanos tenemos consciencia. Somos temporales, finitos y tenemos consciencia de nuestra fugacidad (pág. 11). Vivimos tiempos donde no abundan vínculos profundos y extendidos, se cree que el vínculo no debe obedecer nada más que a mi comodidad y al “respeto de mis derechos”, “nada ni nadie puede obligarme” y finalmente “hago con mi cuerpo lo que quiero” que mal entendidos como son, hacen muy tenue la presencia del otro e imposibilita el encuentro Yo-Tú como diría el filósofo Martin Buber. Recordemos ese estribillo de una canción popular muy solicitada últimamente por aquí: “...soy soltera y hago lo que quiero”. La liquidez de las relaciones y los vínculos 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. Kierkegaard ya hace décadas decía “el hombre que no tiene la conciencia tranquila no puede aguantar el silencio”. Esta sociedad hace además de la privacidad un espectáculo y no tolera las muestras de sentimiento genuino, prefiere la frialdad del espectáculo y el consumismo del mercado. Por tanto el hombre actual (niño o adulto) consume y consume nimiedades y ocurre algo curioso: se hace adicto a éstas y ya no puede en adelante consumir menos de ellas, necesita igual o mayor cantidad para no padecer el respectivo síndrome de abstinencia y así, seguirá embotado. “Este nuevo narciso –nos dice 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”.

Hoy día vemos claramente, aunque no es reciente -de esto ya hace algunas décadas-, como los medios nos venden la idea que tener es ser, que comprando y acumulando objetos lograremos ser felices. El amor es la garantía de vida para un recién nacido, las deficiencias de maternidad abren el abanico de los primeros y fundamentales riesgos del vivir. El amor como cosa se ha impuesto al amor como fundamento, lugar y encuentro. Para muchos el amor ha quedado reducido a las posturas que facilitan el orgasmo o aumentan la sensación de placer o de pronto a “trucos” para “hacer feliz a tu pareja”. Y los medios lo favorecen. (pág. 119).

Las decisiones y desarrollo del proyecto de vida de todo ser humano están caracterizados básicamente por la forma de vivenciar y valorar la propia experiencia a partir de la relación y contacto con la realidad objetiva (De Castro, pág. 33). “La existencia de los seres humanos se da en un contexto específicamente humano; los seres humanos tienen un margen de elección y con ello de responsabilidad; los seres humanos son intencionales, apuntan a metas, saben que crean un futuro y buscan un significado y los seres humanos son conscientes y tienen conocimiento de que saben que saben” (Bugental citado por De Castro, pág. 33). Viktor Frankl nos recordaba que el ser humano no está totalmente condicionado ni por lo biológico, ni por lo psicológico, ni por lo sociológico sino que al final de cuentas es el que toma las propias decisiones. Como dice el filósofo existencialista Jean Paul Sartre también “somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros”.

En cuanto al proceso psicoterapéutico, sabemos que no se da de igual manera en todos los pacientes mediante un proceso lineal rígidamente pre establecido. Este es un proceso complejo que implica trabajar y aproximarse descriptivamente a la vivencia de los seres humanos, mediante un abordaje fenomenológico. Al tener claridad descriptiva y comprensivamente hablando, respecto al qué y al cómo de la experiencia, podemos vislumbrar hacia donde apunta, se dirige

u orienta la persona experiencialmente. Escuchar activamente es escuchar con todo mí ser, lo que todo el ser del otro comunica, esto significa considerar el lenguaje corporal y lo no verbal, gestos, tonos, silencios, etc., nos dice Gabriela Flores (pág. 67).

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 pautas y tareas de cómo actuar y enfrentar los problemas diarios, la psicoterapia fenomenológica 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. (De Castro, pág. 50). La terapia va más allá del diálogo, el 80% es el resonar, lo que se siente, el cómo se dijo, más que lo que solo se dijo.

Por su parte, Teresa Glikin nos recuerda que el existencialismo es un intento de captar la realidad, es decir es un modo de aproximarnos al conocimiento del ser humano para comprenderlo, para entender cómo lleva su existencia. Pero como estamos viendo, esta existencia no será nunca acabada, estará siempre en función de un ir hacia algo o alguien, de un devenir, de una historia, un proyecto y de una circunstancia (pág. 76). El pasado y el futuro importan por cómo la persona lo experimenta en el presente. Kierkegaard nos enseñó que la vida humana no se puede conocer fuera de la vida misma de aquél que la vive. 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.

En la obra se recuerda a Rollo May quien afirma que esta forma de abordaje involucra “una actitud hacia la terapia, no de un conjunto de nuevas técnicas, sino de una preocupación por comprender la estructura del ser humano y su experiencia, las cuales deben subyacer en toda técnica” (pág. 79). Yaqui Martínez, por su parte nos precisa “para la perspectiva fenomenológica existencial, la relación terapéutica no es solo importante es el corazón mismo de la terapia”. Si lo que cura es el vínculo de ahí que este modelo terapéutico va a requerir no solo los presupuestos ya mencionados sino ciertas características puntuales también en el psicoterapeuta.

En esta obra *Relación psicoterapéutica: Enfoque fenomenológico existencial*, encontramos diez interesantes artículos que a continuación enumeramos:

1. Tiempo de proyectos. Una mirada existencial en la psicoterapia del adulto mayor. Autora: Esperanza Abadjieff
2. Proceso experiencial en psicoterapia existencial. Autor: Alberto De Castro
3. Contribuciones de la Fenomenología a la relación psicoterapéutica. Autora: Gabriela Flores Macías
4. La relación terapéutica: una experiencia de libertad y creatividad. Autora: Teresa R. Glikin
5. Amor e incertidumbre. Autor: Ramiro Gómez Salas
6. Amor, humor y autotrascendencia: los tres pilares de la relación terapéutica. Una mirada desde la logoterapia y el análisis existencial. Autor: Marte B. Guberman
7. Las filosofías de la existencia y sus repercusiones en la clínica existencial. Autoras: Ana María López Calvo de Feijoo y Myriam Moreira Protasio
8. La relación psicoterapéutica desde una propuesta fenomenológica-existencial. Autor:

Yaqui Andrés Martínez Robles

9. La comprensión de los afectos y su importancia en el proceso psicoterapéutico. Autor: Emilio Romero
10. Psicoterapia, encuentro y desencuentro. Algunas cuestiones éticas. Autora: Susana Signorelli

En el texto podemos ver que los autores más frecuentemente citados son: Martin Heidegger, Jean Paul Sartre, James Bugental, Irvin Yalom, Rollo May, Viktor Frankl, Edmund Husserl, Friedrich Nietzsche, Soren Kierkegaard, Karl Jaspers, Ludwig Binswanger, entre otros. Los tópicos más llamativos nos han parecido: la voluntad, intencionalidad y sentido / describir vivencialmente / el trabajo en el aquí y ahora / la escucha activa / la libertad y la creatividad en la relación terapéutica / el amor / la angustia / la importancia del sentido del humor / los afectos y su importancia en el proceso psicoterapéutico / cuestiones éticas en psicoterapia, entre otros.

Finalmente, consideramos que esta obra a cargo del Dr. Ramiro Gómez Salas y de la Asociación Peruana de Psicología Fenomenológica Existencial (APPFE), que él preside, es un importante aporte en el área clínica cuya revisión será de beneficio para todo profesional interesado en psicoterapia y en especial en este particular enfoque.

Manuel Arboccó de los Heros
 Psicoterapeuta – Profesor Universitario
 manoloarbocco@gmail.com