

JULIO DE 2023 · NÚMERO 37 · VOLUMEN 2

# EXISTENCIA

10

ANIVERSARIO

EXISTENCIA

REVISTA INTERAMERICANA DE ANÁLISIS EXISTENCIAL



## Contenidos

<i>Editorial número aniversario</i> .....	2
Michèle Croquevielle	
<i>La vida: un camino a veces también doloroso... (Editorial)</i> .....	6
Michèle Croquevielle	
<i>El Sentido: una pregunta que lleva tu nombre (Editorial)</i> .....	9
Janelle Kwee	
<i>La Intimidación y lo público (Editorial)</i> .....	12
Michèle Croquevielle	
<i>Ayotzinapa: energía femenina para conjurar el miedo</i> .....	16
Silvia Gómez	
<i>Reflexiones sobre la libertad y responsabilidad: Una perspectiva analítica-existencial</i> .....	20
Mihaela Launeanu, PhD	
<i>El arrepentimiento y el perdón, la elección de mí mismo</i> .....	25
Michèle Croquevielle	
<i>Plenitud para comprender el tiempo</i> .....	29
Constanza Iturriaga	
<i>El espacio hermenéutico en el enfoque terapéutico de A. Längle</i> .....	33
Gabriel Traverso	
<i>Las dimensiones existenciales de la soledad: un diálogo entre cuatro terapeutas existenciales</i> .....	42
Janelle Drisner, MA, Mihaela Launeanu, PhD, Chelsea Stenner, MA, Xavier Williams, MCP	
<i>Al encuentro de Alétheia (la verdad)</i> .....	54
Michèle Croquevielle	
<i>Una muerte calma tras una vida intensa</i> .....	63
Gabriel Traverso	
<i>Huir y saltar antes de que el piso se caiga</i> .....	69
Andrés Gottfried	
<i>Reseña del libro “Agua fresca en los espejos”</i> .....	74
Pamela Lorca	
<i>Película: Estar en el Mundo (Ruspuli, 2010)</i> .....	77
Derrick Klaassen	
<i>Reseña del libro “Un Cuarto Propio”</i> .....	81
Carolina Erber	
<i>Siento que acompañar a una persona al final de su vida es un regalo</i> .....	84
Carolina Erber	
<i>La tesis del Análisis Existencial es el diálogo, y el diálogo es lo opuesto a la guerra</i> .....	86
Carolina Erber	
<i>La fenomenología me permite conectar con el mundo, darse esa pausa con las personas y con los lugares, es una herramienta que hay que entrenar</i> .....	88
Carolina Erber	

## Editorial número aniversario

Michèle Croquevielle<sup>1</sup>

Estimadas y estimados lectores

EXISTENCIA está de cumpleaños. ¡Ya son 10 años!

En ICAE hacía ya 9 años que impartía clases en nuestros Postítulos y seminarios en Análisis Existencial...pero me parecía que no era suficiente. Quería ampliar la posibilidad de llegar a más personas, a que una comunidad más extensa y diversa pudiese acceder a esta joya teórica y práctica que con tanta rigurosidad ha desarrollado el Dr Alfred Längle.

Así fue como, en 2013, invité a algunas (en esos años) alumnas de nuestro postítulo a realizar este proyecto comunicacional: una revista digital, en la que pudiésemos escribir y compartir los variados temas del AE y la logoterapia, desde nuestros propios lugares de desarrollo: la consulta psicoterapéutica, de consultoría y/o de investigación teórica.

Pero ninguna de nosotras tenía experiencia en esto. Así y todo, se sumaron con entusiasmo y generosidad Carolina Erber, Elisa Broussain y Pamela Lorca. Luego vendrían más: Pilar Marín, Alejandra Fonseca, Marcela Mesías, Martín Maturana...etc.

En 2017 quisimos ampliar el alcance de la publicación a todos los AE de América, lo que implicó no sólo mayor coordinación, sino también traducirla al inglés, pues se incorporaba Canadá además de Argentina y México.

Y así llegamos a los 10 años. 36 ejemplares, más de 200 escritos, como artículos, ensayos, editoriales, entrevistas, entre otros.

Siempre quisimos que hubiese imágenes: la estética, la armonía pertenece a la dimensión de la espiritualidad en el ser humano. También la reseña de libros, bajo la mirada del AE nos parecía esencial. Grandes desarrollos podemos encontrar ahí en esta década de vida de Existencia.

Juan Pablo Turén ha tenido gran paciencia, además de una actitud de apertura y escucha, para poner en obra nuestros sueños al crear un espacio en la web para acoger y alojar ahí a nuestra revista.

Mabel Muñoz, por su parte, ha contribuido de gran forma en sistematizar académicamente el material que ha sido publicado en Existencia, por lo que ahora los artículos incluyen revisores "doble ciego". Nos pusimos más formales y rigurosos, sin perder por ello la cercanía, esencial en el AE.

---

<sup>1</sup>Psicóloga clínica; directora ICAE y Revista Existencia. Email: michele@icae.cl

A lo largo de esta última década, se han ido sumando algunas y algunos... otros han tenido que desembarcar por la vida que las y los reclama.

En ese primer número de 2013, con una foto facilitada por mi hijo (luego usaríamos imágenes profesionales de banco de fotos), y a propósito de cómo la bautizamos (EXISTENCIA, vivir con decisión), escribí en nuestra primera editorial:

"Existir no es lo mismo que vivir, pues para lo primero requiero ser capaz de mirarme desde una cierta distancia (pensarme). No basta con ser o estar vivo (un animal, una planta no puede hacer eso de 'existir'). No basta con respirar, ni tampoco basta con el sólo sentir. Existir es una capacidad propiamente humana, pero que no siempre actualizamos.

Existir implica trascender, es salir de sí mismo para ir al encuentro del otro, de lo otro, del mundo, de mí mismo. Y eso queremos que sea esta revista: un encuentro entre el Análisis Existencial y el mundo que nos rodea, un encuentro, un diálogo entre los seres que somos (cotidianamente) y aquello que nos rodea, nos toca, nos importa."

Y fue así como, desde una toma de posición personal de cada uno de quienes han colaborado en Existencia, decidimos que eso nos definiría como revista: "trascender e ir al encuentro del otro", del mundo que nos rodeaba, con sus dolores y virtudes. Queríamos "leer" e interpretar lo que ocurría a nuestro alrededor e interior nuestro, desde la perspectiva del AE.

En estos 10 años han ocurrido eventos sociopolíticos de gran relevancia tanto en Chile como en el resto del mundo: En nuestro país, ese 2013 se conmemoraban los 40 años (ahora ya son 50) del golpe militar en Chile. Con el transcurso de los años, otros temas también fueron irrumpiendo en la agenda pública, como la aprobación el 2015 del Acuerdo de Unión Civil (protección legal especialmente dirigida a parejas homosexuales), el estallido social de octubre de 2019, la pandemia declarada en 2020, el feminismo como movimiento social amplio que copó las calles del mundo el 2018; en México el terremoto de 2017, así como la tragedia de los alumnos en Ayotzinapa aquel fatídico septiembre de 2014. A su turno, todas estas temáticas fueron tratadas y reflexionadas con profundidad y gran sensibilidad a la luz del AE en diversos números de EXISTENCIA.

En este número especial, hemos seleccionado de nuestra gran y variada biblioteca de escritos compilados, una muestra de ese diálogo del AE con la realidad y su propia teoría (siempre en desarrollo). Así es como, además de la temática dolorosa de la dictadura, en ese Chile de 1973 que quedó registrado en la editorial "La vida: un camino también doloroso", también se desarrolla la dolorosa tragedia en México de los jóvenes desaparecidos en Ayotzinapa (2015), en el artículo de Silvia Gómez "Energía femenina para conjurar el miedo".

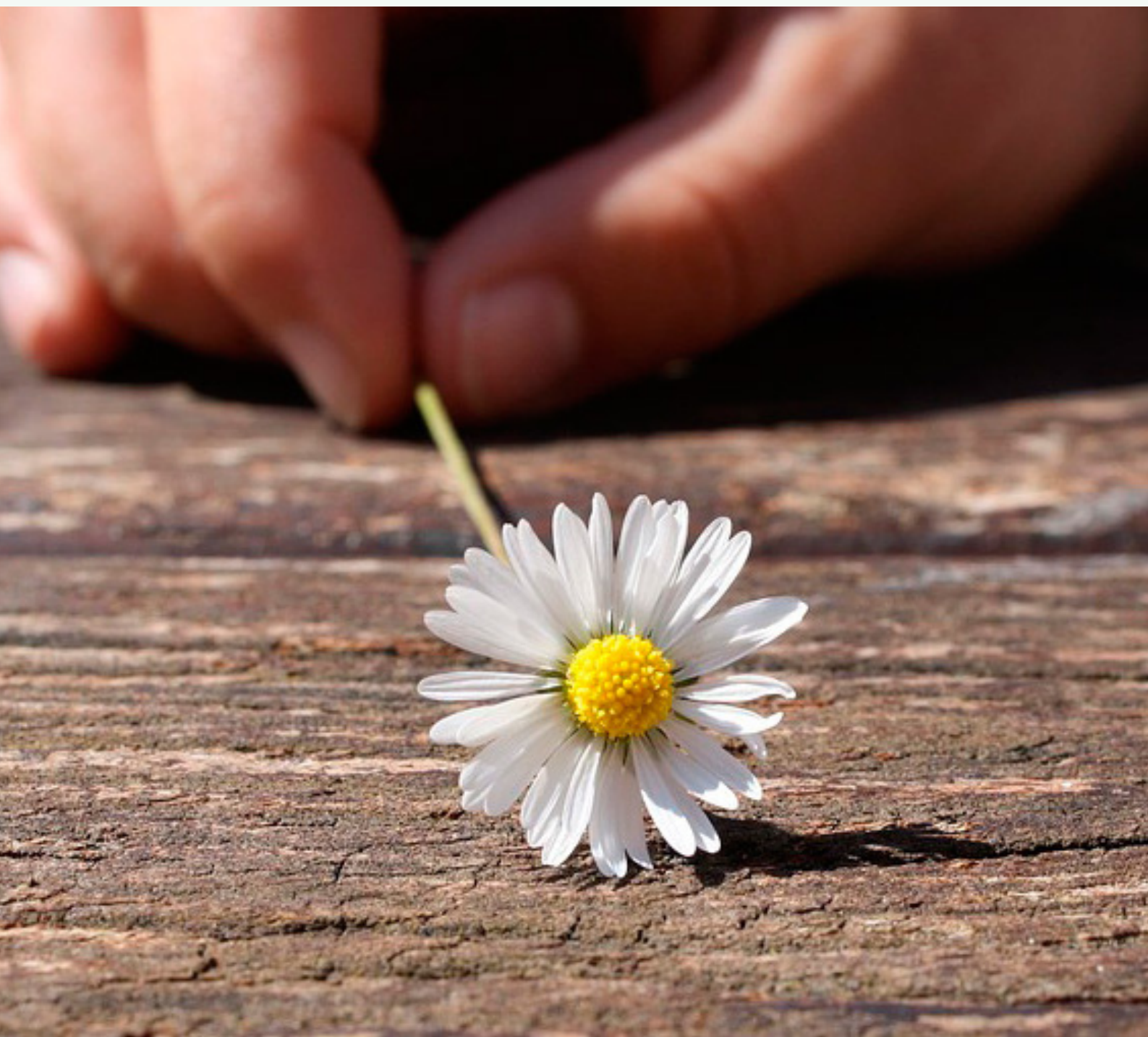
En esta edición conmemorativa de los 10 años de Existencia, de manera adicional fueron incluidos también escritos que recogen temas tan existenciales como la Muerte, la Libertad y Responsabilidad, el Sentido. Y otros tópicos de lamentable actualidad como el Abuso sexual (en una bella reseña al libro "Como agua fresca en los cristales") y la guerra Rusia-Ucrania (en una entrevista a Gabriel Traverso).

Estimadas y estimados. Como directora de EXISTENCIA, les agradezco mucho su lectura y confianza en nuestra mirada. Y también agradezco a todas y todos aquellos que nos colaboran como

parte del equipo que somos, y a aquellas y aquellos que nos han contribuido con sus escritos y entrevistas.

Y mi especial gratitud a Carolina Cabrera, por su imprescindible apoyo y generosa entrega a lo largo de los últimos años.

Un saludo afectuoso.



## La vida: un camino a veces también doloroso... (Editorial)

Michèle Croquevielle<sup>2</sup>

Queridas y queridos lectores,

Con este 3er número de nuestra revista Existencia, hemos querido honrar una parte de nuestra vida, quizás la más dolorosa, aquella que muchas veces queremos evitar, hacer un atajo para no transitarla. Sin embargo, como país hemos sido testigos que esa parte no se puede eludir. Me refiero a la angustia, el sufrimiento y la finitud que muchas veces la vida nos depara, especialmente cuando no tengo el equipamiento necesario para esa travesía.

¡Qué meses tan intensos han sido estos últimos! Se conmemoran 40 años de aquel fatídico día en que nuestro querido país se quebró. Cuarenta años...cuarentena. ¿Habremos estado en cuarentena todos estos años? ¿desconectados de nosotros mismos, de nuestros miedos, dolores, angustias, recuerdos insoportables, que debimos aislarnos de ellos? ¿Es que ahora “salimos de la cuarentena”? Intento explicarme lo que ha estado ocurriendo en la TV, en radios, diarios, conversaciones, y sólo así me lo explico: para poder tener la capacidad de soportar (sí, es una capacidad) algo tan tremendo como los relatos de los que nos hemos enterado, requeríamos sentirnos con la fuerza y sostén necesarios para luego poder decir: Sí, así fue, así ocurrió. Qué brutal el impacto. Qué desgarradores relatos tan dolorosos.

¿Cómo, quienes padecieron directa o indirectamente, pudieron soportar algo así? y ¿cómo nosotros como país ahora lo podemos aceptar? Debo aclarar que Aceptar no significa que me guste ni que esté de acuerdo. Aceptar sólo es la constatación que eso ocurrió, que fue real. Sólo luego de aceptar, puedo hacer algo con ello, cambiarlo, y al parecer lo estamos haciendo: decir (gritar más bien) a los cuatro vientos: ¡Nunca Más!

Este mes, nos visita nuestro querido amigo y profesor **Alfried Längle** (ver entrevista), quien dictará un seminario justamente respecto a la Angustia: el lugar que ocupa en nuestra vida, y como ésta nos está mostrando que hay algo que existencialmente nos importa mucho (por ej. la salud, la manutención, un amor, etc.) y que está en riesgo. También cuáles son las condiciones necesarias para poderla soportar y su abordaje terapéutico. Pienso que él nos aportará claves importantes para poder comprender y comprendernos.

Sin embargo, en esto también ha habido otro tipo de víctimas: víctimas de sí mismos. ¿O no es así cuando cometemos errores – pequeños o inmensos – y no consideramos las consecuencias en los otros? Es muy doloroso cuando nos enfrentamos a nosotros mismos frente al dolor que le causamos al otro, y como lo describo en el artículo “**El Arrepentimiento y el Perdón, la elección de Mí mismo**”, es una dolorosa pérdida sólo recuperable a través del arrepentimiento y si es posible,

---

<sup>2</sup> Psicóloga clínica; directora ICAE y Revista Existencia. Email: michele@icae.cl

del perdón. Sólo quien se tiene a sí mismo, muy cerca de sí, siente el sufrimiento que causa ese actuar ajeno a sí mismo, y por lo mismo, el arrepentimiento es un recuperarse, un “volver a casa”, y un re-aparecer esencialmente frente al otro herido.

Estos meses que siguen, continuarán siendo muy movidos. Tenemos una elección ad-ventas, donde deberemos decidir qué es lo que quiero para los próximos 4 años. Y en cada elección, también algo mío elijo. Elijo aquello que más me representa, aunque tan sólo sea el hecho de votar o no hacerlo, pues con ese acto estoy también diciendo, transparentando algo de mí, frente a mí y frente a los demás. ¡Una vez más lo dialógico se nos aparece! Nada que yo haga es neutro, siempre tendrá consecuencias, siempre afectará a ambos lados de la existencia (de ahí lo dialógico): el lado propio, personal, interno, y el lado del otro, lo externo, el mundo.

Además de las elecciones viene el fin del año, el fin de un ciclo.

La finitud, para la gran mayoría puede también ser algo angustiada. Cuando se trata del enfrentar un diagnóstico atemorizante, por ejemplo, o cuando es el año y sus posibilidades el que acaba. ¿Cómo hago para su mejor transitar en ese trayecto vital? Damián nos ofrece un conmovedor relato de su acompañamiento en pacientes con cáncer (**“Caminando por la Incertidumbre”**), donde la humildad del acompañar, la paciencia y apertura serán esenciales para que este camino sea con sentido.

Pero la finitud también nos conecta con los rituales. Constanza desarrolla una muy enriquecedora re-mirada y re-significación a los ritos que tanto se nos aglutinan en esta época (**“Fin de año y rituales: Una pausa en el camino”**). Recuperar el sentido de los rituales (cualesquiera sean ellos, compartidos o personales, preexistentes o creados por cada uno) pienso que nos puede ayudar a finalizar este año con un bello cierre, necesario para estar preparados para el nuevo ciclo que comienza.

**“Amantes y enemigos”**, de Rosa Montero, es el libro que reseña Rita, y que nos colaborará a finalizar este año con la consciencia de los encuentros y las despedidas para este fin de año y comienzo del 2014. *Cómo y qué es de ese ritual que llevamos muchas veces de manera autónoma, inconsciente, que es saludar y despedirme, felicitar o lamentar a y con otro*, escribe Rita.

Finalmente, quiero rendir un humilde homenaje, hacia aquellas y aquellos que fueron víctimas durante la dictadura, con esta flor cogida del jardín, que desde su sencillez y simpleza, cada año me vuelve a recordar que la vida está allí, siempre esperándome, siempre posibilitándome el reencuentro contigo y conmigo.

Amigas y amigos, los invito a recorrer las páginas de esta revista, y a preparar el cuerpo, la psique y el espíritu para que podamos llegar a fin de año sin cuentas pendientes, sin dolores arrastrados, y con las piernas fortalecidas y la frente despejada, de quien camina recto. Vacíos pero fértiles, preparados, abiertos para lo que nos sorprenderá el 2014.

PD: Están invitados a un seminario-taller que realizaremos el 5 y 6 de enero: **¿Vivo mi vida con mi consentimiento personal?**; y también recordarles que están abiertas las postulaciones a nuestros **Postítulos 2014**.





## El Sentido: una pregunta que lleva tu nombre (Editorial)

Janelle Kwee<sup>3</sup>

Estimadas y estimados lectores:

Si usted se puede identificar conmigo en este punto, probablemente ha pasado algún tiempo en su vida preguntándose y tal vez preocupándose por preguntas como "¿por qué estamos aquí?" y "¿cuál es el propósito de la vida?" Estas preguntas surgen a veces por la curiosidad de una mente filosófica, y a menudo emergen ante situaciones de crisis, pérdida y devastación. También sospecho que hacer estas preguntas les puede haber llevado por un camino de mayor confusión o misterio, en lugar de uno de claridad. Recuerdo incluso cuando era niña que sentía, en el fondo, que las preguntas del sentido último seguirían siendo un misterio para mí. Crecí en una comunidad de fe donde existían narrativas del sentido. Sin embargo, me dolía la cabeza y sentía inútil el preguntar por qué. Al mismo tiempo, a menudo podía sentir en mi conocimiento subjetivo una profunda sensación interior de estar aquí por algo, de modo que vivir mi vida se sentía significativo.

Una sensación de desilusión, de que la vida no tiene sentido es un tema común que se presenta en mi oficina de psicoterapia. Por ejemplo, me encuentro con un hombre de 40 años al que llamaré Marco. Marco es un individuo inteligente y educado, con estudios y una personalidad agradable, pero ha padecido una enfermedad mental desde sus días en la universidad (20 años atrás) y nunca ha mantenido un trabajo por más de un año. Antes de su primer episodio delirante en la adultez temprana, su vida le parecía que estaba en un camino recto. No se preguntó de qué se trataba la vida ni por qué estaba allí. Tenía una carrera para la que se estaba preparando, una religión que practicaba y la expectativa incuestionable de que se casaría y tendría una familia. Marco ahora se encuentra lamentando la pérdida de estas expectativas. También se pregunta, con angustia, si la vida puede sentirse significativa sin una esposa e hijos, sin la carrera que solía imaginar para sí mismo, y sin la certeza que tenía sobre su devoción religiosa.

También trabajo con Sandra, una joven de 22 años quién perdió a su único familiar inmediato, su madre, hace varios años cuando era adolescente. Sandra sobrevivió esta pérdida y recibió apoyo en su dolor de varios familiares y un consejero de duelo. En la actualidad, muchos aspectos de su vida aparecen desde afuera, estables. Ella ha estado en la escuela para ser enfermera; tiene un departamento donde vivir; algunos amigos que no sospecharían cuánto sufre. Sin embargo, Sandra está abatida y cuestiona el propósito de su vida. Ella se dice a sí misma que quiere ayudar a la gente y es por eso que *debe ser* una enfermera. A pesar de todo Sandra se confiesa a sí misma que no experimenta sentido. Ella está preocupada por la pregunta: *¿Por qué la vida me hace esto? ¿Vale aún la pena el vivir la vida? ¿Por qué me convertiría en enfermera si las personas morirán de todos modos?* Sandra no ha vuelto a sus pasatiempos anteriores como pintar y la

---

<sup>3</sup> Dra. Janelle Kwee, Psy.D. Psicóloga Clínica (BC, Canadá; WA, EEUU). Sociedad de Análisis Existencial de Canadá. Trinity Western University. [Janelle.kwee@twu.ca](mailto:Janelle.kwee@twu.ca)

repostería, y percibe que la compañía de sus compañeros de curso y la compañía de sus familiares es irritantemente superficial.

Desde la mirada analítico-existencial, nosotros, como seres humanos, estamos capacitados fundamentalmente para el diálogo, con nosotros mismos y con la vida. No sólo hacemos preguntas sobre la vida, sino que la vida nos plantea preguntas hacia nosotros como personas, incluida la pregunta por el sentido. Frankl se refirió a este intercambio en nuestro dialogar con la vida como el giro existencial. En este giro, podemos pasar de preguntar, ontológicamente, *¿cuál es el sentido último de la vida?*, a dejarnos ser preguntados *por* la vida. Somos libres de dar nuestra respuesta a través de nuestro ser. En cualquier situación dada, para encontrar sentido, tenemos que discernir la posibilidad más valiosa. El sentido existencial es el sentido personal que emerge en las situaciones específicas en las que nos encontramos.

En nuestro trabajo psicoterapéutico, Marco comenzó a reflexionar sobre cómo disfruta su trabajo voluntario en una organización de toma de conciencia de salud mental. Primero se involucró con la organización como cliente en un grupo de apoyo y ahora está preparándose para ser un facilitador y educador comunitario. Aunque no encaja con sus suposiciones previas sobre lo que sería una "buena vida" para sí, Marco ha comenzado a sentir que es valioso y satisfactorio para él participar en este trabajo, que es personalmente importante y significativo. En un giro sorprendente desde la perspectiva exterior, Sandra ha detenido sus estudios de enfermería por el momento. Se dio cuenta de que se sentía forzada a seguir con la profesión. En su lugar, Sandra está trabajando en un supermercado y tomándose tiempo para el arte y la repostería y para reconectarse con sus amigos. Paradójicamente, al dejar ir su objetivo lógico de convertirse en enfermera, Sandra comienza a percibir que su vida puede tener sentido en el contexto de sus relaciones interpersonales con otros. Aunque todavía no está segura de si completará sus estudios de enfermería, sabe interiormente que amar y ser amada le da un sentido de orientación por el momento.

Este número de *Existencia* ofrece varias oportunidades para reflexionar sobre la experiencia del significado: esto incluye una revisión del libro de Frankl, *El Hombre en Busca de Sentido*, basado en sus experiencias en un campo de concentración Nazi; un estudio de caso inspirador sobre adicción y sentido en la psicoterapia; una oportunidad para encontrar las posibilidades del sentido después del reciente terremoto devastador en México; y una exploración del sentido y la espiritualidad en los adultos mayores.

A medida que recorre este número de *Existencia*, los invito a reflexionar sobre su propio sentido vivencial a medida que discierne sobre lo que es más valioso en cada momento. Permítanse hacerse las poderosas preguntas: *¿Qué me pide la vida? ¿Cómo puedo contribuir? ¿Hay algo que me necesite? ¿Para qué es este día? ¿Dónde pertenezco?* La vida nos llama por nuestra contribución, nuestra presencia. *¿Percibe usted que le está pidiendo algo o alguien? ¿Dónde le pide algo hoy?*



## La Intimidad y lo público (Editorial)

Michèle Croquevielle<sup>4</sup>

Estimados lectores

Asomándose la primavera por este hemisferio sur, y el otoño por el norte, los quiero conectar con los 2 polos de la existencia, en la que nos movemos y relacionamos: La polaridad entre el YO y el TÚ, lo privado y lo público.

El otoño y su preparación para hibernar, para “guardarse” y protegerse de los embates fríos del invierno, se asemeja al encaminarse al espacio sagrado donde se cobija y protege la **intimidad**. En el polo opuesto (la primavera) se ubica la otredad que exige, demanda **apertura**, dar y recibir, exponer y exponerse a la mirada del Tú, de los otros.

Pero ¿quién soy, y cómo se llega a una delimitación que me diferencie de los otros? Ésta es la búsqueda en la adolescencia: la identidad. Aunque no sólo de la adolescencia...

Una paciente (35 años) me dice con dolor que debe cambiar, pues, así como es no está bien. Que se percibe “rara” y que siempre ha intentado adaptarse a como los demás esperan que sea. Yo le digo que como terapeuta, me siento inadecuada cuando no logro ver lo que ella denomina “raro” en cada uno de mis pacientes. Que, si no lo logro, es porque no lo ví realmente. Que eso que ella denomina rareza, son las peculiaridades que nos hacen ser esenciales, distinguibles, únicos. Tras esto, ella llora. Me dice que escucharlo de mí (y no sólo desde la razón) la conmueve y alivia su dolor.

El dolor por no poder ser así como se es, y la constante búsqueda de aquello, es lo que vemos cada vez más en nuestra sociedad. Lamentablemente esta búsqueda es a costa de la pérdida de la intimidad, ese espacio sagrado que sólo me pertenece a mí, y que se puede transformar en mi salvavidas, mi lugar de protección frente a los embates de los otros. También, la aceptación por parte de los demás es una gran protección que tenemos. Sin embargo, cuando lo propio, lo más esencial, es denostado y por ende no somos aceptados, muchas veces nos adaptamos, pisoteando nosotros mismos aquello que nos es propio, único, esencial. Muchos pacientes reniegan de sus sentimientos, sus preferencias, sus posiciones, para sumarse al corro y no ser marginados. Es decir, ser aceptados a costa de sí mismos.

Años atrás, cuando se entraba en la adolescencia, a veces nos regalaban un “diario de vida”, ése que tenía un pequeño candadito que resguardaba nuestros secretos. Ahí escribíamos nuestras penas y alegrías. Era como nuestro confidente. Y nadie debía leerlo, salvo con nuestro permiso. Y nosotros elegíamos a quién y cuándo y qué mostrar. Ese pequeño diario, sin saberlo nosotros ni nuestros padres, iría configurando ese espacio “sagrado” (nuestra intimidad), y también a su “ángel protector” (el Pudor).

---

<sup>4</sup> Psicóloga Clínica; Directora ICAE y Revista EXISTENCIA; michele@icae.cl. Email: michele@icae.cl

La intimidad me la imagino como un cofre de tesoros, más grande o más pequeño según lo que allí resguardo. Y lo atesorado allí, como pequeñas y delicadas florcitas, semejantes a las alas de una mariposa, que, si se las toma con brusquedad, torpeza o peor aún, si se las maltrata, se destruyen. Y duele. Muchísimo. Si lo más propio íntimo que se muestra, que se ofrece, es pisoteado.

Un aspecto importantísimo en el desarrollo de la identidad es el desarrollo de la intimidad: aquello que es privado, que no quiero compartir con cualquiera, o con nadie. Pero ¿qué ocurre en la adolescencia? Los padres generalmente se aterrorizan al no tener acceso a los pensamientos y sentimientos de sus hijos. Invaden sus espacios, impiden muchas veces tener privacidad... ¿cómo poder desarrollar una intimidad y el consiguiente pudor que la resguarda?

Para mayor dificultad, ahora sumamos las redes sociales. Por un lado, los jóvenes necesitan de la mirada de otros para saber más a cerca de ellos mismos, y los padres ya no les son suficientes, pero...Facebook puede ser muy engañoso. Allí todo se comparte, públicamente, impudicamente...

Mientras el individuo menos se conoce y se tiene a sí mismo (vacío de sí), más requiere de esas miradas. Pero la mayoría de las veces se engañan pues para que haya encuentro verdadero se requiere estar frente al otro. Las redes sociales exageran el mirar, pero el “ver” queda fuera...y así se acentúan los rasgos histéricos de los jóvenes, y la soledad y el vacío de sí mismo que implica. Los diarios de vida de antaño se transforman en blogs públicos.

Muchos abusos, son facilitados por la no configuración, delimitación y resguardo de lo que es íntimo. Por ausencia de un fortalecimiento del pudor (y la conciencia personal que lo guía). Puede aparecer en algunos casos, que en el abuso hay consentimiento del abusado; sin embargo, éste puede no ser consciente de ello. No se configuró la “sacralidad” de lo íntimo, lo propio. Y, por ende, tampoco la capacidad de delimitación. Cuando alguien de jerarquía más alta a la suya lo “invita” o “conmina” a realizar algo (que a posteriori lo hace sentir mal, incómodo, vulnerado), la mayoría de las veces se tratará de abuso: traspaso de límites sin que el abusado lo haya percibido con claridad.

Nuestro aporte como terapeutas, se orientará, entonces a que **no se pierda** a sí mismo, sino que pueda hacerse **responsable** de sí. Ésa es nuestra tarea existencial, pues cuando no es lograda, surge un dolor espiritual.

El desarrollo y protección de una intimidad propia es fundamental para el desarrollo del sí mismo, para construir un yo, y un mundo propio al que acudir.

Lamentablemente hoy eso ya no existe. Todo está disponible, expuesto. El polo de la intimidad ya no es tema. No se construye ni resguarda.

En este número de EXISTENCIA, los invitamos a observarse respecto a las condiciones que les **permiten ser así como son**. A entrenar y profundizar la mirada en *percibirse a sí mismos; a tomar en serio* aquello que les aparece (sentimientos, pensamientos); y finalmente a saber *juzgarse* (en lo que aprecian como bueno y también en distinguir lo inadecuado).

De esta manera, no sólo nuestra identidad (con sus polos de lo privado y lo público) tendrá una configuración más nítida, sino que también nuestra autoestima será fortalecida. Pues la autoestima se fundamenta en considerar buena la propia existencia (y mi vida) y mi

comportamiento (mis capacidades, cómo las uso, y cómo me doy), y que **soy alguien, porque soy capaz de vivenciar y generar cosas valiosas.**



**AYOTZINAPA**



## Ayotzinapa: energía femenina para conjurar el miedo

Silvia Gómez<sup>5</sup>

Ayotzinapa es el nombre de la localidad del Estado de Guerrero en la que desaparecieron 43 jóvenes normalistas el pasado 26 de septiembre en México. Entre historias, versiones, investigaciones y poca transparencia sobre los hechos, vivo con dolor la pérdida de estas vidas que se esfumaron frente a la brutalidad de quienes se pelean por pedazos de poder en la guerra del narco.

Ayotzinapa ha sido una lección muy dura para un país quebrantado por la corrupción y la impunidad. Al mismo tiempo, para quienes miramos todavía con esperanza el futuro, es una oportunidad de encontrar algo valioso que surge como resultado de una sociedad que no quiere quedarse callada frente a la tragedia y que habla con un lenguaje distinto y solidario.

Este lenguaje, marca con contundencia lo que el Análisis Existencial podría verse como diferencias entre lo femenino y lo masculino. No se trata más de una respuesta de la sociedad orientada al uso de la fuerza, la violencia o el poder desde lo masculino, sino una nueva forma que recibe las diferencias y las acoge. En la cotidianidad actual, lo femenino se impone a través del diálogo que se ha creado entre distintos sectores de la población que antes no se conocían o se ignoraban.

Femenino y masculino no se contraponen, se modulan. Lo anterior, da como resultado no una exclusión de la capacidad de los ciudadanos de hacer uso de su poder, sino la utilización de esta fuerza orientada al valor que puede ser vivenciado gracias a la escucha de las necesidades del otro. No podemos responder con la misma violencia y de manera reactiva, debemos abrir espacios de diálogo de los que surjan verdaderas soluciones en las que la persona recupera su dignidad a través de ser reconocida en su forma única de ser.

He sido testigo de las marchas que han acompañado a los padres de los normalistas. Entre los hechos que más me conmovieron hay una que tenía a la cabeza a un grupo de padres con sus pequeños hijos en carreolas, quienes caminaban a paso firme con un mensaje que parecía decir que estos niños no eran en nada distintos a los que ahora faltaban en otras familias.

Las marchas, en muchos casos han tenido el carácter de una procesión que acompaña con dolor la pérdida de vidas bajo el argumento del absurdo que no es otra cosa que el miedo que pretende avasallar lo diferente con base en la imposición de la fuerza. El Análisis Existencial realiza ya una diferencia entre la acción decidida y aprobada personalmente frente a lo que sucede y la reacción violenta y ciega al valor que ofrece la realidad y que se repite cada vez que una amenaza a lo establecido se detecta en el horizonte.

---

<sup>5</sup> Licenciada en Periodismo, GLE México- IMAE; [itze.gomez@gmail.com](mailto:itze.gomez@gmail.com)

Ayotzinapa ha despertado en muchos la capacidad (netamente de lo femenino) de sentir dolor por el otro, el que trae su pena cargando. Mirar las fotos de los 43 jóvenes, impresas de sus credenciales que han circulado por las redes sociales o que se encuentran pegadas en lugares públicos, es una forma de cercanía con esos rostros que nos hablan de lo que ya no podrá ser.

No es una cercanía agradable, es doliente y llena de realidad. Pero frente a este horror han desaparecido diferencias marcadas en nuestra sociedad entre los centros ciudadanos y las comunidades indígenas más remotas y sometidas con mayor crudeza a la violencia. Ahí están esos hombres y mujeres que sufren. "Somos Ayotzinapa", es la consigna que pretende acoger la demanda de justicia de esas familias, pero que además nos plantea el reto de acoger también los sentimientos que naturalmente surgen de un hecho tan deplorable e inhumano, porque sí, todos somos Ayotzinapa.

Esta capacidad para recibir el dolor del otro y sentirlo, requiere de la apertura de la persona, de su posibilidad para vincularse al otro porque le toca, le conmueve, porque le alude y porque puede vivenciar su propia emocionalidad y llevarla hasta el terreno de una respuesta valiosa y personal.

El planteamiento antropológico del Análisis Existencial subraya la capacidad dialógica de la persona y en este caso en particular, ante los lamentos llenos de desesperación de las víctimas a las que no dejamos de mirar, queda de manifiesto que el diálogo interno es fuente fecunda de solidaridad.

Frente a las voces que se alzan a favor de una solución más radical y violenta, frente a las voces que pugnan por el enfrentamiento con la autoridad y la disolución de las instituciones, **se levanta la energía de lo femenino que se manifiesta como arte puro** que se encuentra en las calles, en las voces de jóvenes que se expresan de la única forma que pueden hacerlo **para conjurar el miedo**.

Ha sido evidente la búsqueda de justicia por medios distintos a la fuerza bruta, a la confrontación. No se trata de imponer, se trata de lograr un verdadero cambio que encuentre caminos distintos en los que sea fácil identificar al otro en sus necesidades. **Es la fuerza de lo masculino dialogando con las posibilidades creativas de lo femenino**.

Ahora mismo, mientras escribo estas líneas, siento vergüenza de mi país y de los caminos que ha tomado. Aún así me entrego a la acogida que han dado a nuestro dolor en otros países del mundo y confío en la fuerza que esta solidaridad ha tenido para ponernos en el ojo de otras naciones que buscan que las voces de los normalistas y su terror ante su destino sean escuchadas. Siento consuelo de mirar sus rostros puestos a la luz en otros lares, me siento más segura del cobijo que nos otorgan con su atención a lo que sucede.

La sociedad indígena mexicana conoce la figura del *tequio* o trabajo comunal que es la aportación que se realiza de manera voluntaria en beneficio de todos. Los hechos de Ayotzinapa han sido a una invitación directa a retomar ese fundamento y aportar de manera voluntaria para la solución del conflicto. Somos testigos de un gran tequio que se manifiesta en las concentraciones masivas para expresar el dolor y el desconcierto.

Desde la propuesta analítico existencial, esta experiencia comunitaria subraya la libertad de la persona y las posibilidades de respuesta a las que tiene acceso y que reflejan en la realidad lo que somos. Por esta razón, cobra especial importancia mirar que al poner en el mundo el trabajo conjunto de quienes participan creativa y libremente en la solución de estos conflictos, se cierran las puertas de entrada a reacciones violentas, ya que el poder, ante los ojos del mundo, es incapaz de sobrevivir si aplasta la fuerza de la inclusión.

El camino unívoco de lo masculino ha traído consecuencias funestas para muchas sociedades ya que plantea una lógica del guerrero, rígida, basada en el poder y en la aplicación de la fuerza violenta. Bajo esta mirada, sólo unos cuantos pueden tener acceso a la toma de decisiones; la autoridad que se les confiere les da el poder de suspender el diálogo y aplastar a los disidentes.

El camino de lo femenino, por otra parte, no es el más sencillo, implica tocar la vivencia muchas veces amenazante de la vulnerabilidad frente al otro, de la fragilidad de la vida, de las emociones que desconciertan o arrebatan. Sin embargo, conduce a la calidez de la cercanía que permite la flexibilidad inclusiva en una sociedad que clama por justicia.

El Análisis Existencial propone mirar a la realidad y caminar hacia una aceptación de la misma que permita a la persona decidir y actuar. Frente a conflictos como el de Ayotzinapa y con el tema que nos ocupa, esta perspectiva abre el panorama a enfrentar las cosas desde la calidez, la cercanía, la solidaridad de lo femenino con la fuerza de la acción, los logros y los objetivos de lo masculino.

Desde mi visión, la propuesta analítico existencial confía en la posibilidad de la persona de transformar la historia, no con grandes aspavientos o acciones particularmente notorias, sino con el trabajo constante de la toma de decisiones en las que pueda mirarse y reconocerse, con lo femenino y lo masculino incluido.

Alfried Längle dijo alguna vez: “Nuestro trabajo es hacer brillar a la persona”. Con sus muchas lecturas, esta frase ahora me toca hondo, porque los 43 jóvenes desaparecidos brillan constantemente porque nos atrevemos a mirarlos, no sólo a ellos, sino a los cientos de víctimas de la violencia. Brilla su estela, la que dejaron como testimonio de su vida, no como héroes, sino como un recordatorio de lo bella que es la existencia de una persona y lo frágil ante la ceguera del poder.

Me entrego ahora a la confianza de que todo esto puede cambiar.



## Reflexiones sobre la libertad y responsabilidad: Una perspectiva analítica-existencial

Mihaela Launeanu, PhD<sup>6</sup>

Uno de los temas intensamente discutidos de nuestra actualidad en todos los países y continentes, es lo que se ha encuadrado como la tensión entre la libertad individual -a menudo combinada con la noción de derechos individuales-, por un lado, y el deber o responsabilidad cívica hacia los demás, el bien público y la sociedad en general, por otro lado. Los ecos de esta tensión, y especialmente de la polarización intensificada que se perpetúa a su alrededor, ha aparecido a menudo en mis sesiones de terapia durante los últimos meses. Por ejemplo, algunos consultantes revelaron conmocionados que su mejor amigo rompió con ellos, y los rechazó del círculo de amigos por esta disputa. Otros decidieron romper amistades duraderas o relaciones comprometidas por desacuerdos similares. Algunas personas mencionaron que tenían miedo de ir a trabajar porque se sentían inseguras o culpadas por sus decisiones. Independientemente de su situación específica, no solo estaban impactados, asustados, enojados, heridos o traicionados, sino que también estaban luchando por encontrar un piso, y una orientación en su situación, ya que estaban convencidos de que habían hecho lo que les parecía correcto y, sin embargo, se sentían incomprendidos, castigados o simplemente dejados de lado.

Esta situación me motivó a reflexionar de modo intencional, sobre cómo el Análisis Existencial (EA) entiende la libertad, la responsabilidad, la toma de decisiones éticas, el cuidado mutuo, el diálogo y la apertura. En línea con mi intención de revisar estos conceptos, espero que este artículo pueda ser también una invitación para que los lectores reflexionen sobre estos temas y su relevancia para la práctica terapéutica en nuestro contexto actual.

### Libertad y responsabilidad

Desde una perspectiva existencial, la libertad y la responsabilidad están fundamentalmente interconectadas. Uno sin el otro es vacío, sin valor y potencialmente peligroso. La libertad sin responsabilidad puede conducir a la arbitrariedad y a la anarquía, mientras que la responsabilidad sin libertad es un mero deber, obligación o coerción. No podemos actuar responsablemente o ser considerados como responsables si no somos libres. Al mismo tiempo, no somos libres a menos que ejerzamos nuestra capacidad para responder ( ), y de mantenernos firmes en nuestras respuestas, incluso asumiendo las consecuencias de nuestras elecciones. Somos responsables sólo en la medida en que somos libres, y somos libres sólo en la medida en que ejercemos nuestra capacidad de

---

<sup>6</sup> Psicoterapeuta en el Centro de Terapia Existencial, Vancouver, Canadá; Formador y Miembro del Consejo, Sociedad de Análisis Existencial de Canadá; [milauneanu@existentialanalysis.ca](mailto:milauneanu@existentialanalysis.ca)

respuesta. Cualquier coerción o presión sobre la libertad, nos quita responsabilidad y minimiza nuestra capacidad personal para responder y permanecer en diálogo con el mundo y con nosotros mismos. Del mismo modo, cualquier negativa a ser responsable transforma la libertad en una burla potencialmente peligrosa. En ambas situaciones, perdemos el contacto con nosotros mismos y, en lugar de llegar a una respuesta personal, simplemente reaccionamos ante una amenaza percibida o una coacción. Por tanto, hay poco valor y mucho peligro en oponerse a la libertad y la responsabilidad, ya que la cuestión es cómo podemos elegir responsablemente y experimentarnos libres en ser responsables.

Aunque como seres humanos somos personas libres, nuestra libertad no se ejerce ni se reivindica de forma abstracta. Más bien, tomamos decisiones libres y actuamos libremente dentro de contextos específicos. Actualizamos nuestra libertad cuando respondemos a las demandas de una situación particular, al evaluar y tomar en consideración todo y todos los involucrados en esa situación (por ejemplo, la información precisa y pertinente sobre la situación, nuestros propios valores, todos los valores en esa circunstancia, otras personas, el contexto más amplio). No somos libres en el vacío, sino en situaciones específicas y concretas que están enlazadas a todo lo que está en juego en esa circunstancia. Además, no somos libres en aislamiento sino en relaciones: con una situación, con otros y con el contexto más amplio en el que existimos. Por lo tanto, nuestra libertad siempre está limitada y se ejerce dentro de estas limitaciones. Este es el lugar de nacimiento de la responsabilidad: ¿cómo respondo a lo que estas limitaciones piden de mí? ¿Cómo respondo en esta situación particular considerando la información que tengo, todos los valores y personas involucradas, asumiendo las consecuencias de mis elecciones libres? ¿Cómo puedo defender mis elecciones? Así entendida, la responsabilidad va perdiendo sus connotaciones moralistas o coercitivas de obligación o deber externo, para ser verdaderamente una expresión de libertad.

En tiempos de intensa agitación o crisis, esta conexión fundamental entre libertad y responsabilidad tiende a desvanecerse, lo que lleva a posturas artificialmente radicalizadas y rígidamente polarizadas que tienden a oponerse a la libertad, tergiversada como un ejercicio de derechos individualistas, y la responsabilidad es reducida a un deber u obligación social prescrito externamente. Desafortunadamente, esta polarización conduce a la pérdida de libertad y, posteriormente, a una pérdida de responsabilidad. Las personas que no son libres no pueden ser responsables, y cuanto menos libre se sienta alguien, menos responsable será. Sucumbir a ser obediente, o mirar a las autoridades percibidas para decirnos qué hacer mientras nos pasamos por alto, es tanto un escape de la libertad, como una insistencia en ignorar las demandas de la situación, reclamando agresivamente por los derechos individuales de uno, por encima de cualquier otra consideración. En cada una de estas circunstancias, renunciamos a nuestra libertad y declinamos nuestra responsabilidad. No actuamos desde una postura personal, sino que re-accionamos ante una amenaza percibida.

### **La elección "correcta"**

Incluso si aceptamos esta comprensión profundamente entrelazada de libertad y responsabilidad, queda una pregunta importante que surge a menudo en el diálogo con mis clientes:

¿cómo elegir libre y responsablemente? Si no hay una autoridad que pueda decirnos en última instancia qué hacer, si somos fundamentalmente libres y responsables, ¿cómo tomamos la decisión "correcta"?

El análisis existencial confiere un papel central a nuestra conciencia moral en la forma en que tomamos decisiones que sentimos que son correctas y justificadas. En AE, la conciencia moral se define como el sentido de la jerarquía de valores en una situación con respecto a lo que alguien percibe como bueno en general y, por lo tanto, considera correcto. En otras palabras, seguir nuestra conciencia moral significa encontrar la resonancia entre la propia persona y los valores involucrados en una determinada situación, para detectar qué es lo bueno y lo correcto en general en una situación. De modo práctico, significa preguntarse a uno mismo: ¿qué siento que es correcto hacer, o que es lo correcto en esta situación en particular? A medida que me acerco a mí mismo y escucho con atención, ¿qué siento que es correcto en esta situación?

Para escuchar la voz de nuestra conciencia moral y sentir nuestro sentido más íntimo de lo correcto, es necesario atenuar el ruido de nuestras reacciones emocionales y afectos. Si estamos enojados o asustados, es poco probable que podamos escuchar lo que nos dice nuestra conciencia moral y que podamos sentir lo que es correcto. Sentir firmemente una u otra cosa, es una señal de que todavía estamos lejos de nosotros mismos y de nuestra conciencia moral, y que las decisiones que queremos tomar bajo esta presión emocional aún no son respuestas personales, sino reacciones a nuestros propios desencadenantes emocionales. Por lo tanto, siempre animo a los consultantes a experimentar y procesar plenamente sus reacciones e impulsos emocionales primarios y crudos, para comprender cuál es su mensaje, de modo que puedan llegar a un espacio interior más tranquilo y equilibrado donde puedan comenzar a escucharse a sí mismos y a sentir cuál es la decisión correcta en la situación dada.

Una paradoja de la conciencia moral es que cuanto más estoy en contacto con mi propia persona, más puedo relacionarme con el otro en tanto que otro o el que no soy yo. Desde este lugar, puedo ver, escuchar, valorar y cuidar al otro en lugar de sentirme amenazado por las diferencias y la otredad. Aunque profundamente personal e íntima, la conciencia moral no vela egoístamente por los derechos o privilegios individuales a expensas de los demás. Al contrario, seguir nuestra conciencia moral invoca una profunda responsabilidad por los demás. Cuanto más uno está en contacto con uno mismo y siente lo que es correcto para sí, más se preocupa por los demás. Percibir lo que es correcto, y actuar en consecuencia, no es un asunto individualista o una imposición moralista, sino una actitud afectuosa sentida.

Por lo tanto, al seguir nuestra conciencia moral, nos enfrentamos a la pregunta: ¿qué siento que es correcto para mí en esta situación, que sería correcto para cualquier otra persona que se encontraría exactamente en la misma situación? De esta manera, nuestra conciencia moral no se trata simplemente de lo que se siente bien solo para mí, sino que me conecta con la humanidad y hace justicia a nuestra relacionalidad inherente como seres humanos. Aunque profundamente personal y diferente, nuestra conciencia moral es un recordatorio de que soy plenamente yo mismo en la medida en que soy plenamente responsable de las relaciones en las que me encuentro.

Prácticamente, la pregunta acerca de tomar la decisión correcta es: si esto es lo que siento que es correcto en esta situación, ¿cómo actúo de tal manera que el valor que estoy eligiendo defienda la dignidad del otro y no dañe al otro? Hacer justicia a uno mismo está íntimamente relacionado con cuidar y hacer justicia a los demás. Lo que es malo o dañino para los demás no puede ser bueno para mí, y lo que perjudica al otro no puede ser correcto para mí, aunque a veces sienta que lo es.

### **Apertura y diálogo**

Es prácticamente imposible vivenciarnos siendo libres y, por tanto, responsables, o actuar moral o éticamente, cuando nos asaltan emociones intensas, información contradictoria y discursos en constante polarización. En estas situaciones, tendemos a reaccionar rápidamente y hay poco espacio para entablar un diálogo y una autorreflexión. Nos radicalizamos, ruidosos y presionados para defender nuestra posición prematura sobre un tema, y esto reduce nuestra apertura y capacidad para dialogar tanto con el mundo, incluidos los demás, como con nosotros mismos.

En AE, la doble apertura y el diálogo son el sello distintivo de cómo nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos de manera libre, responsable y ética. En estos tiempos extremadamente exigentes, se me ha recordado más que nunca la importancia fundamental de permanecer abiertos y hacer espacio para un diálogo auténtico, donde podamos encontrarnos con el otro como una forma de honrar la libertad y la responsabilidad juntos, y cultivar la confianza en nuestra brujula moral interna.





foto: Rodrigo Astaburuaga

## El arrepentimiento y el perdón, la elección de mí mismo

Michèle Croquevielle<sup>7</sup>

Si miro una fotografía de mí de hace 10, 20 años, o de cuando era más pequeña, o de ayer, ¿me reconozco? ¿sé que soy yo y no mi hermana, o mi vecina? y ¿cómo lo sé? Si me reconozco se debe a que al menos algo sé de mí, puedo “dibujar” algunos esbozos de mí. Habrán algunos que saben con mucha claridad quiénes son, otros no tanto. Pero con certeza todos y todas nos podemos reconocer en algún trazo, algo que nos define e identifica. Y nos permite decir también cuando miramos algunas fotografías, “ésta de allá no soy yo, pero ésta sí”. Hay una identidad.

De igual modo, cuando realizo algo que sé y que puedo hacer, y más aún, que puedo hacer bien, es una gran sensación de confirmación de quién soy.

Pero a veces cometo errores, equivocaciones, de las que sólo me doy cuenta luego de haberlas hecho (aunque a veces también cuando las estoy haciendo, reactivamente, impulsivamente, y siento que no lo puedo evitar). ¿Cómo me doy cuenta? Bueno, hay dos indicadores que me pueden servir, y aquí me valgo de uno de los principales fundamentos del Análisis Existencial: ser ‘Ser Humano’ es coexistir, es dialogar entre dos mundos: el mundo propio [mi cuerpo-mente-espíritu] y el mundo del otro, del que está frente a mí. Entonces, a veces cuando me equivoco, es mi mundo personal el que lo resiente (algo me “hace ruido” físicamente -se me aprieta el estómago, o algo me incomoda en algún lugar del cuerpo o de la psique-); o, referido al mundo del otro, me doy cuenta pues algo le pasa a quien está frente a mí, algo cambia en su rostro o más claramente, me increpa verbal o físicamente. ¿Quién no ha pasado a llevar a alguien en la calle por ir distraído? O, luego de una conversación con alguien, de regreso a casa se queda con una sensación rara, incómoda: *le dije algo que no correspondía, pues lo herí u ofendí, y a pesar de que no era mi intención, lo hice.*

Haciendo clases de psicoterapia en la universidad, un alumno me hizo una pregunta respecto a los pacientes depresivos. La pregunta me sorprendió pues lo hacía de una forma bastante despectiva hacia ellos. Mi respuesta fue intencionalmente “aleccionadora”, con la finalidad de que no quedara ninguna duda ni a él, ni a los demás estudiantes, en cómo proceder con estas personas y su dolor infinito. Camino de regreso a casa, me acompañó una sensación muy ingrata, un *estrechamiento interno*, lo opuesto a lo habitual (siempre quedo muy alegre y expansiva luego de hacer clases). Revisando lo ocurrido y revisándome, me di cuenta que si bien el contenido de lo dicho por mí era correcto, la forma no lo había sido. Ese alumno no merecía ser expuesto de forma tan enfática en su error. Me sentí muy mal con él y conmigo. ¿Por qué también conmigo?

Pues lo que yo sé de mí es que no soy una persona cruel, no soy canalla, no soy dañadora, en el fondo soy una buena persona que no busca herir a los otros, e incluso (por mi profesión)

---

<sup>7</sup> Psicóloga clínica; directora ICAE y Revista Existencia. Email: michele@icae.cl

intento ayudar a los demás. En definitiva, aquella que hizo eso **no era yo, no era como yo sé que soy**. Esa persona que hizo sentir mal al joven (aunque él no dijo nada, pero yo sí lo sentí) no me identifica. “No me reconozco en esa foto”.

¡Gran dolor de mi persona! Por una situación que se me hizo amenazante -no ser una buena profesora, o al menos no lo suficientemente clara, como para que los alumnos cometieran tan grande error-, reaccioné impulsivamente para erradicar esa amenaza, sin considerar la sensibilidad, la apertura del alumno que sólo quería aprender mejor. Gran dolor, pues por un instante, me abandoné.

**¿Qué se me pierde cuando hago cosas que no son las mías?** “Yo” me pierdo a mí mismo, el Yo se me pierde, me torno en un extraño a mí mismo.

Para el Análisis Existencial, el arrepentimiento es similar a un Duelo: la pérdida de algo valioso: Yo misma. Por eso duele tanto, por eso la tristeza, por eso el lamento.

Pero... ¡No todo está perdido! Aún está la posibilidad de recuperarse, de recuperarme. Y se requiere de la **decisión** pues el arrepentimiento es un acto personal: un perdonarse a sí mismo. Y ¿qué se obtiene con este acto? Nada más ni nada menos que recuperarme a mí; repasar, re-dibujar **mis propios contornos**, de mi yo: para que yo sienta y vea lo que realmente soy, qué es lo que va bien conmigo, y qué no. Y también para el otro, los otros, para la **comunidad**, porque -a pesar de los errores, de la culpa, de las vulneraciones de los límites hacia los otros- el arrepentimiento me permite nuevamente llegar a su encuentro.

En el arrepentimiento se trata de **reponer el valor propio** y los límites, en los casos en que uno mismo fue causante de un daño a otro y/o a sí mismo.

Uno reconoce y **admite** que eso no estuvo bien, que fue un error. Y el impulso habitual es al sentimiento de “¡hubiera preferido no hacerlo!” . El arrepentimiento se realiza, en primer lugar, a través de un **diálogo interno** conmigo mismo sobre la propia forma de actuar.

Kierkegaard plantea que en el arrepentimiento yo me elijo a mí mismo. De esa forma surgiría una reestructuración del Yo en el sentido de la persona, y en el “perdonarse”, se establece la voluntad de ‘liberarse’ para hacerlo mejor.

A la clase siguiente, antes de comenzar, ví nuevamente al alumno y pedí silencio para poder hablar. Le pedí disculpas frente a toda la clase (me pareció importante hacerlo así, pues lo había expuesto frente a todos). Le dije que no había sido correcta mi forma de responder a su pregunta, y que si bien suscribía el contenido, la forma es la que había sido incorrecta. El joven me dijo: “la acepto”, y ahí me confirmó que él había quedado afectado. Su expresión cambió (más ligera) y mi ser conmigo también.

Pero el arrepentimiento sólo es posible si Te Veo. Si me dirijo a tu persona herida. Esto lo digo pues es muy doloroso cuando me piden disculpas y percibo que es sólo una formalidad (nuevamente no me vio, nuevamente pasó de largo de mí). Y profundiza la herida.

El arrepentimiento surge para recuperar la relación conmigo mismo, con mi persona. Tiendo ese puente para “volver a mí”, y luego, cuando (te) expreso mi arrepentimiento, lo tiendo hacia ti, para poder volver a recuperar nuestra relación.

Pero ¿y qué pasa si fui yo la agraviada, la vulnerada, a quien le traspasaron sus límites? Lo más probable es que lo primero que me surja sea una reacción (agresiva, o de retirada) ante la ofensa. Sin embargo, quedaré con un resentimiento que sólo con el perdón podré soltar.

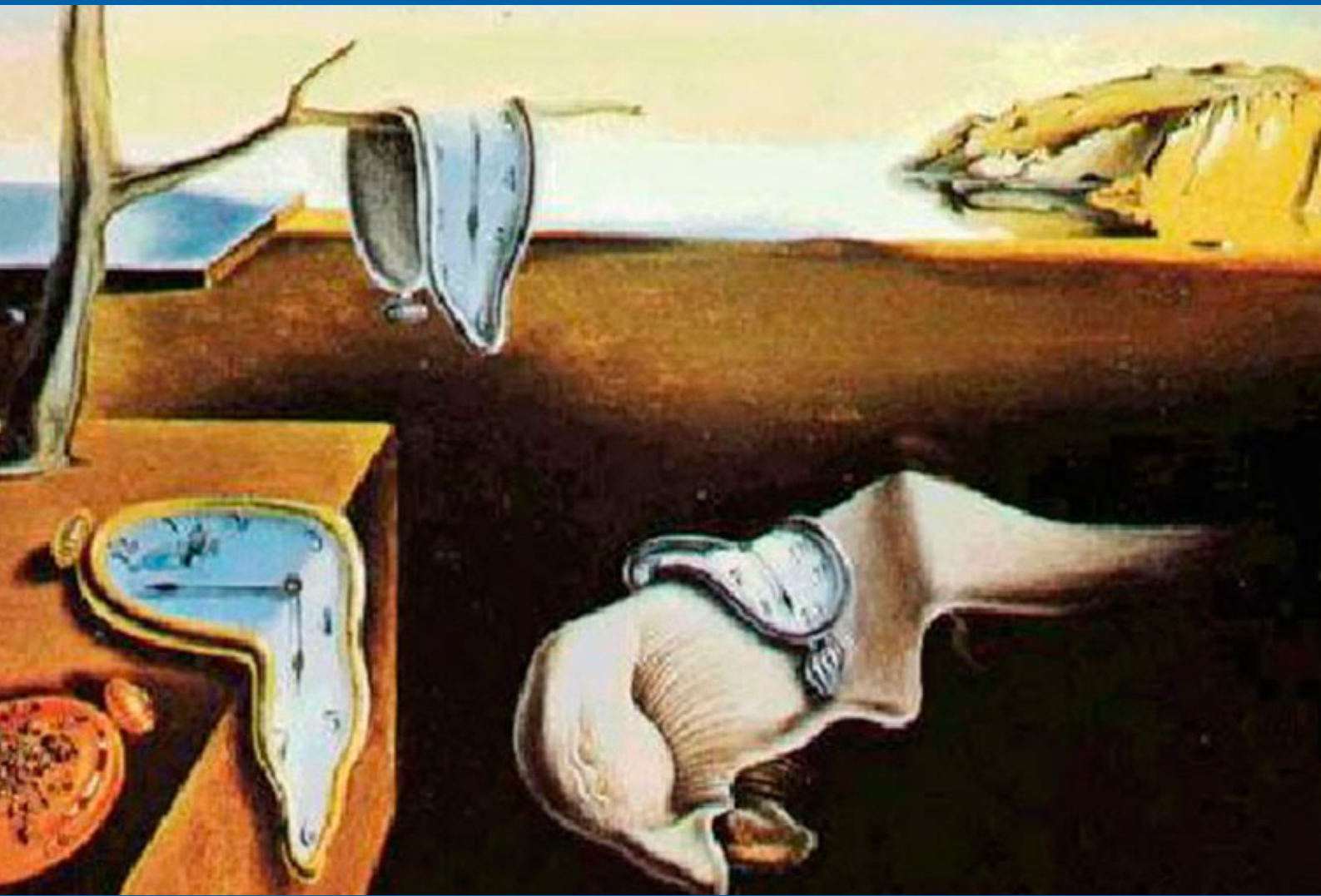
¿Qué significa perdonar? ¿qué hago cuando perdono? ¿estoy obligada a hacerlo? ¿puedo perdonar, aunque el otro no esté presente o no se arrepienta?

Como dije antes, cuando cargo una ofensa, la carga, me pesa, me ocupa emocionalmente. En jerga computacional, estoy utilizando espacio en mi disco duro de la que no puedo disponer libremente. Por lo mismo será una **decisión mía** si deseo o no “liberar al otro de su deuda”. Pero perdonar no significa olvidar, ni tampoco que necesariamente tendremos una buena relación a partir de ello.

También en el perdonar hay dos aspectos: el propio (que lo acabo de mencionar) y el del otro. Obviamente se me hará más fácil perdonar si el otro se me muestra, **si me permite verlo** realmente en cómo es él (que es la parte externa del arrepentimiento, cuando quien me hirió me dice: “*no quise hacerlo, esencialmente no soy así*”). Si lo puedo ver como persona, lo podré comprender (conocer los motivos que llevaron al otro a maltratarme), y por ello se me facilitará el perdonarlo, pues es su esencia la que se me hizo visible. Esto vale tanto con alguien por quien sentimos afecto (un ser querido que me ofendió en una discusión, y luego se acerca a pedirme perdón pues no era su intención, sino sólo ofuscamiento), o con un desconocido, por ejemplo, cuando en la calle alguien me tira el auto encima, y luego me hace un gesto de pedirme perdón, y yo puedo ver cuán complicado está con el hecho. Es importante aclarar que “comprender” no es “justificar”, pues esto último corresponde al plano de la ética, de las distinciones entre lo que es correcto y lo que no lo es; por lo mismo, que haya arrepentimiento y perdón, no evitará al ofensor cumplir con las leyes o reglas establecidas legal o socialmente.

También, y aunque bastante difícil, perdonar puede depender sólo de mí (aunque el otro no se arrepienta). ¿Le borro al otro la culpa al perdonarlo? No, solamente dejo de referirme a ella; ya no tengo “cuenta pendiente” con él. Pero cuidado: es mi peso el que libero, no es el suyo: él, si no se arrepiente, seguirá cargando su abandono de sí mismo, la pérdida de su propio valor.

Para finalizar, sólo decir que errar es muy humano. Justamente por lo imperfecto que somos y por la condición fundamental de ser libres, la vida y sus movimientos nos llevan cotidianamente a cometer errores. Las amenazas **subjetivamente vivenciadas** a nuestra integridad física (por ejemplo, a sentirnos desprotegidos materialmente), psíquica (por ejemplo, a nuestra autoestima, límites), muchas veces nos han hecho vulnerar, herir al otro, llegando incluso al límite de intentar destruirlo (a veces lográndolo). Arrepentirse y perdonar es un acto muy personal y decidido, que busca el reencuentro conmigo mismo -en primer lugar- y con el otro. Es un volver a casa, “mi casa” ese lugar que habito, que conozco y que me agrada, frente a mí mismo y frente a ti, frente al otro, frente a la comunidad.



## Plenitud para comprender el tiempo

Constanza Iturriaga<sup>8</sup>

“¿Qué es, pues, el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé; pero si quiero explicarlo al que pregunta, no lo sé” – Agustín de Hipona.

“¿Qué es el Tiempo?”- Es ésta una pregunta que ha permanecido a lo largo de nuestra historia. Es una pregunta que aún en nuestros tiempos resuena incansablemente, y resuena a través de los siglos como un eco, sin que parezca agotarse aún de su bagaje. Teóricos de distintos ámbitos han respondido, pero al parecer, es la pregunta misma la que nos llama y se asienta nuestra existencia. El propósito de este artículo es reflexionar no ya sobre el qué del tiempo (su conceptualización), sino sobre el cómo (la vivencia de él). Para esto, ha sido una gran ayuda y descubrimiento lo que planteó el Dr. Alfried Längle en su última conferencia en Chile: “Tiempo Sentido – Tiempo con Sentido”.

Personalmente, la conferencia del Dr. Längle me resultó sumamente esclarecedora. Hice mi tesis de grado en el concepto de tiempo de Aristóteles y Heidegger, y la terminé sin sentirme más cerca de comprenderlo que cuando comencé. Y es que cuando me pregunto “¿Qué es el Tiempo?” no hay cabida para la involucración personal. Se torna entonces un pensar vacío, una reflexión sobre cosas generales que deja fuera mi disposición afectiva. Por contraposición a este pensar vacío, el tiempo era para mí –como encontraba en Heidegger-, siempre un **tiempo vivido, experimentado y sentido íntimamente por un Yo**. Cada vez que queremos aprehender el concepto de tiempo, se nos escapa su dimensión real: la vivencia personal e individual del Tiempo. El tiempo no es un concepto para ser aprehendido de modo impersonal, ni menos para ser definido como algo ajeno a nosotros. El tiempo es este “tic-tac” de un reloj absolutamente mío. Es mi segundero moviéndose a través de mi vida. Por eso se dice que la pregunta por el tiempo es algo que nos compete existencialmente. El tiempo es cada vez propio, de alguien con nombre propio y apellido. Es la voz de un ser humano diciendo ‘mi tiempo’, ‘este tiempo’, ‘mi vida’.

Fue con otras palabras con las que el Dr. Längle se refirió a esta dimensión personal de la vivencia del tiempo, sin embargo, con independencia de las palabras que utilicemos, se puede apreciar ya este cambio de mirada: No se trata del qué, sino del cómo. Se trata de cómo me toca esta pregunta a mí. ¿Qué puedo decir yo de este tiempo que me fue dado? ¿Qué hago con él? ¿Cómo lo hago mío? - Así *el* tiempo se torna *mi tiempo*. Logro entonces abrir un espacio para que la pregunta también penetre y palpite en mí misma: ¿Cómo vivo *mi tiempo*? Y sobre todo ¿cómo tomo conciencia sobre mi propio tiempo? ¿No es acaso algo obvio, que yo tengo un tiempo de vida y que lo ocupo a mi manera? Por más lógicas que puedan leerse estas preguntas, pareciera ocurrir que en el día a día no hay una conciencia arraigada sobre la importancia de esta temporalidad. El cambio radical entonces es que no se trata de que *tengamos tiempo*, es que *somos tiempo*. Somos seres

---

<sup>8</sup> Licenciada en Filosofía; alumna de Postítulo en Consultoría Existencial ICAE; pyraeitzon@hotmail.com

*temporales*. No hay una reserva inagotable, llena de tiempo para sacar a nuestro antojo: *Somos temporales*, esto quiere decir que cada vez que yo ocupo mi tiempo, no lo ocupo como ocuparía un lápiz, un auto, una toalla o cualquier objeto externo. El modo de ocupar este tiempo es siempre un *vivirlo*. Este tiempo se me gasta, se va acabando. Irremediablemente mi tiempo se me ‘pasa’ o lo ‘vivo’. De cualquier manera, no hay retorno.

Así, cada decisión y cada elección que hago en mi rutina adquiere una dimensión nueva para mis prioridades. Cuando actúo dando por sentado el tiempo, cuando hago como si yo fuese eterna, no puedo tomarle el peso a lo absurdo de realizar tareas que no tienen sentido para mi vida. Y en esto hay un significado aún más profundo. Es algo que ya ha destacado el budismo y otras disciplinas: El estar *presente* en el *aquí* y *ahora*. ¿Qué nos dice esta frase cuando profundizamos en ella? Para mí, personalmente, es el punto neurálgico donde logro unir lo que plantea el Dr. Längle con mis propias experiencias. Lo que yo no podía hacer desde la filosofía era hacerme cargo de la importancia vital, y personal, de *estar siempre en un ahora*. Porque si quiero hacer de *El tiempo Mi tiempo*, necesito encontrar el modo de *estar presente* a lo largo de todos estos *ahoras* que se suceden en mi propia vida. ¿Cómo me pongo presente, *realmente*, en cada *ahora*? Porque no es lo mismo estar presente verdaderamente en algo, que simplemente ‘estar’. Es la diferencia entre existir y *pasar el tiempo*: ¿Cómo apropiarme del tiempo de modo auténtico y personal? Si vemos que el presente es realmente un ‘*estar presente*’, entonces la respuesta debe ser que sólo puedo apropiarme de mi tiempo en tanto me pongo en cada acto que realizo, de lleno entregada a él. *Estar-en* cada acto: En mi caso es estar *en* el cuidado de mi hogar y mi familia, *en* escribir este artículo, *en* trabajar, *en* mis lecturas, *en* mis paseos y caminatas por el barrio ñuñoíno, y también *en* el dolor.

Desde aquí podríamos hacer la siguiente pregunta, que, aunque obvia, parece necesaria: ¿Es que entonces no siempre estamos presentes? Puede que estemos, y ‘transcurramos’ todo el tiempo, pero esto no es lo mismo que estar presentes. Cuando estoy presente necesito aprobar esto que elijo vivir cada día, cada ahora. Mi mente no divaga en las posibilidades, en lo que podría estar haciendo, ni en la ansiedad por el futuro, ni en la nostalgia del pasado. No estoy en otra cosa que, en mi acto presente, sea cual sea. Y ¿Qué pasa entonces con los momentos difíciles? ¿Las tareas desagradables? ¿En esos momentos no cuento? Quizás es justamente entonces cuando encontramos el desafío de mantenernos presentes. El sentido –desde mi propio punto de vista–, del estar presentes es esta particularidad que yo llamo ‘amistad incondicional’ o ‘matrimonio sagrado’ con uno mismo. Como en una relación de fidelidad absoluta, no puedo ni debo abandonarme justamente cuando más me necesito. No puedo evadir porque es entonces cuando más necesito de mi presencia, que acoge lo que deviene y me acompaña en el evento del duelo, de un problema específico o de una situación altamente desafiante. Estar entonces presente es estar ‘plena’, porque allí me entrego por completo, me entrego ‘de lleno en aquello que me ocupa’. Sea lo que sea. Profundamente conmovedor es, respecto de esto, las vivencias que relata Viktor Frankl como sobreviviente de Auschwitz. Cómo aun entonces alguien puede encontrar sentido, y espacio interno para sobrevivir, es algo que personalmente me maravilla. Pero no me cabe duda de que esta experiencia no es un acto de ‘magia’, y pienso que sólo puede ser posible con la condición previa de “haber estado presente”, aún en la atrocidad y el dolor.

Muchas veces cuando oímos las palabras *Sentido* y *plenitud* pareciera que escuchásemos ideas inalcanzables y abstractas. Mi idea es plantear que el *sentido* y la *plenitud* son actos *concretos* y se encuentran *aquí* y *ahora*. Para hacer reales los conceptos de *tiempo*, *plenitud* y *sentido*, es necesario traerlos a la vida diaria y particular: Hoy día, por ejemplo, *¿para qué ha sido bueno lo que he hecho? ¿Tienen sentido para mí las cosas que hice? ¿Qué quiero, puedo, me permito y tiene sentido hacer?* Y si necesito realizar una labor tediosa, pregunto: *¿Para qué es buena? ¿Por qué la elijo?* De pronto encuentro que, en cada cosa preguntada, hay valores. Y es este valor el que entra en juego cada vez que elijo volver a realizar la tarea tediosa. La conexión con las preguntas de mi diario vivir es lo que hace real estos conceptos. Es necesario traer realidad al tiempo (realizarlo), y a la vez comprender que el tiempo no es algo que simplemente *me pasa*, sino que es mi propia vida la que se juega y desenvuelve 'ahora' tras 'ahora'.

No hay nada tan esclarecedor para sentir el tiempo, que recordar nuestra mortalidad y saber de nuestro ser efímero y finito. Buscar la plenitud en las estrellas, en un pasado mejor, o en posibilidades inalcanzables nos vuelve a alejar de nuestra presencia inmediata. **La plenitud es la plenitud de la presencia.** Es paradójico que, siendo temporales, debamos aún apropiarnos del tiempo. "¿Acaso no nazco con tiempo?", Podría alguien preguntar. Pero quien haya tenido la experiencia de sentir que se le ha escapado el tiempo, podrá quizá comprender también esto: que si bien es un misterio por qué hemos llegado a esta existencia, no es un misterio que para que yo pueda vivirla auténticamente deba reflexionar sobre el tiempo, **sobre mi tiempo. Dejarnos ser interpelados por esta pregunta, y responder así: "Sí, hoy estuve verdaderamente presente. Mi vida no es un simple pasar, estoy, existo".** Y entonces poder decir "sí, estoy, plena".





## El espacio hermenéutico en el enfoque terapéutico de A. Längle<sup>9</sup>

Gabriel Traverso<sup>10</sup>

### Resumen

Este ensayo busca resaltar la hermenéutica que está en el trasfondo de toda la psicoterapia desarrollada por Alfred Längle.

Este énfasis en la hermenéutica no sólo presenta un aspecto comprensivo para la teoría analítico existencial, sino también ofrece un valor para la praxis, al ayudar al consultante a resignificar su realidad permitiéndole así una comprensión más coherente de la misma. Se muestra el ciclo del AEP (Análisis Existencial Personal) como un proceso hermenéutico completo, en todos sus pasos. Lo central aquí es cómo la actitud hermenéutica se refuerza y complementa por la actitud fenomenológica.

Este ensayo busca mostrar que la epistemología a la base del enfoque de Längle es hermenéutica, a diferencia de la Logoterapia de Frankl, y que esta última corresponde a otro paradigma científico. Se propone que la terapia desarrollada por Längle, desde lo epistemológico y paradigmático, es más cercana a los enfoques postmodernos, como los centrados en narrativas o el construccionismo social, que la mirada frankleana.

### Introducción

Entendiendo por ‘espacio’ un lugar donde puedo moverme, actuar y donde también puedo tener acceso a materiales requeridos para mi actuar –un espacio de trabajo no sólo me permite realizar la acción laboral sino también me permite acceder a lo que requiero para ello (herramientas, libros, computador, etc.)–, defino aquí un espacio hermenéutico<sup>11</sup> como aquel lugar en que puedo interpretar y comprender accediendo a las significaciones que guarda ese espacio. Podríamos llamarlo también, por lo mismo, espacio de significados. En este artículo me refiero en particular al espacio hermenéutico creado por Alfred Längle a través de su numerosa obra y praxis. Ocupo ese espacio cuando estoy en conversación con un consultante en el espacio físico (o virtual, en estos tiempos de pandemia) desde mi posición de terapeuta analítico–existencial. En esta oportunidad me dispongo más bien a observarlo y examinarlo.

El acto hermenéutico consiste en interpretar, significar, opinar, comprender. Comprender es siempre interpretar (Gadamer, 1960). Tradicionalmente la hermenéutica se reducía a la

---

<sup>9</sup> Artículo originalmente publicado por EXYSTENZANALYSE 2/2021

<sup>10</sup> Psicólogo Clínico, supervisor acreditado; Director Académico de ICAE. Email: gabriel@icae.cl

<sup>11</sup> Tomo el concepto de “espacio hermenéutico” de Sassenfeld (2016), también empleado previamente por Mancilla (2013).

comprensión de textos escritos. Gadamer expande el campo de la hermenéutica a todo lo que requiere comprensión, incluyendo el arte, toda expresión artística y no sólo la literatura.

En inglés la palabra *meaning* quiere decir “significado” (*Bedeutung*) y también “sentido” (*Sinn*). En la traducción al inglés de este artículo, *meaning* sin adiciones, se empleará como “significado”. Si tenemos que referirnos específicamente a “sentido”, diremos *meaning (Sinn)*. Toda interpretación es una atribución de significado. Sin embargo, cuando otorgamos sentido a alguna acción, si bien es un acto hermenéutico, una significación, no toda significación tiene sentido. Cuando digo “esto no tiene ningún sentido para mí”, lo estoy significando, estoy dando una interpretación. Similarmente, si digo que no comprendo algo, estoy comprendiendo que no comprendo.

Esta distinción entre significado y sentido es importante en el Análisis Existencial (AE), según el modelo de Längle, ya que el sentido es el acto hermenéutico central de la cuarta motivación fundamental (4ª MF), en tanto el significado está presente en cada MF. Significamos una situación como amenazante y nos angustiamos (1ª MF); significamos un momento como valioso y nos da alegría (2ª MF); significamos una frase como una descalificación y nos ofendemos (3ª MF); significamos nuestro trabajo como muy satisfactorios y nos sentimos plenos (4ª MF). Sería interesante realizar una investigación comparativa sobre la aplicación y efectos de la logoterapia entre los países angloparlantes y los restantes, sobre la base de esta diferencia hermenéutica al usar un término tan relevante en ese enfoque “sentido-céntrico” que tiene una comprensión más amplia que en alemán y español.

### La hermenéutica en el AE de Längle

El arte nos habla. También la naturaleza nos habla. El sufrimiento de otros nos habla. El mundo nos habla. Comprender lo que nos habla entra en el ámbito hermenéutico. Lo que nos habla lo hace a través de un lenguaje. Toda expresión artística se manifiesta a través de un lenguaje. Puedo comprender lo dicho si ese lenguaje me es inteligible. Si me habla un chino en su idioma, no le entendería, pero si se expresa mediante un lenguaje de gestos, podría comprenderle. El lenguaje a través del cual los físicos desarrollan y comunican su conocimiento es matemático, y para el lego es demasiado complejo y no logra comprenderlo.

Längle (1993) se refiere al concepto de persona como “lo que habla en mí”, lo que la configura como la esencia dialogante del ser humano, siendo su primer interlocutor el propio yo. También (2014) alude a la conversación interna (*das innere Gespräch*) como el elemento central de la relación entre persona y yo (*das Verhältnis von ich und Person*). Eso ubica al yo en la función de intérprete de la propia persona. Aparentemente esa puede parecer una tarea sumamente fácil; comprenderse a sí mismo. En la práctica es uno de los mayores desafíos del ser humano durante toda su existencia. Por un lado, la persona no suele hablarnos con palabras. La experiencia hermenéutica del diálogo interno se asemeja más a la comprensión de la música, que nos toca a través de sensaciones y emociones, a las que otorgamos significado. Cuando nuestra conciencia (*Gewissen*) nos quiere avisar que algo no es correcto para nuestra persona, lo hace a través de un

sentir que debemos saber interpretar y no como un mandato superyóico del estilo: “¡eso no lo debes hacer!”. Además de la dificultad que de por sí puede tener para muchos interpretar sentimientos, se agrega la complejidad generada por las muchas otras voces que llegan al yo en relación con el mismo asunto, ya sea desde la dimensión psíquica, sea desde la somática o sea desde los múltiples relatos aprendidos que retenemos y desde los que el yo no ha sabido diferenciarse o delimitarse o no los ha elaborado suficientemente, y que los identifica como propios.

Desde el nacer hasta el morir la vida puede ser vista como una larga y continua sucesión de hechos. Sin embargo, la existencia humana no transcurre en los hechos sino en la interpretación o en los significados que les atribuimos a tales hechos. O, para usar la terminología heideggeriana, existimos en una hermenéutica de la facticidad. Nuestras alegrías y penurias emergen de nuestras significaciones de los sucesos, acontecimientos y las situaciones que las enmarcan.

Frecuentemente atribuimos significados erróneos a lo que nuestra propia persona busca expresarnos. Peor aún, muchas veces ni siquiera nos damos por aludidos de los intentos de nuestro dialogante interno por comunicarnos algo importante. Como dice Längle (2014, 18), “el yo le construye a la persona un puente hacia el mundo”<sup>12</sup>. Pero por la no corporalidad de la persona, ese puente es exclusivamente hermenéutico. Sin el yo, como su intérprete ante el mundo, la persona queda completamente aislada, sin mundo, incomunicada. Lo mismo, si el yo actúa como un mal intérprete y transmite otro mensaje. El modo en que la persona se queja ante el yo es transmitiendo sensaciones y emociones desagradables, las que, si el yo sigue aún sin comprender, activan algunas reacciones psicodinámicas. Esta ausencia de auto comprensión suele ser el estado en que los pacientes llegan a psicoterapia.

El desafío del terapeuta analítico–existencial es ayudar al yo en su frustrada función de intérprete de la persona, y en casos más extremos (p.ej. trastornos de personalidad), sustituir transitoriamente al yo en esa función (yo auxiliar).

Las significaciones se dan siempre en un contexto particular. Perder de vista ese contexto suele ser uno de los motivos de incomprensión. Una paciente de 33 años consulta por haber tenido unos episodios de pánico en un supermercado en distintas ocasiones. Es médico pediatra, soltera, muy segura de sí y que no muestra otras señales de angustia, salvo estos episodios, que la tienen muy confundida. Haciendo un recorrido regresivo por su biografía, llegamos a una situación que tenía bloqueada: a los cuatro años, acompañando a su madre en sus compras de supermercado, se perdió de ella por algunos minutos, hasta que desde recepción la llaman por parlantes al ver a la niña llorando. La angustia que a la adulta le parecía incomprensible, por no relacionarse con su contexto actual, se le aparece plena de significado al comprender que, inconscientemente, su memoria asocia el espacio físico del supermercado a aquel en que la niña de cuatro vivió un momento traumático, que interpretaba como la terrible amenaza de abandono de su madre. Al

---

<sup>12</sup> (...) bildet das Ich der Person eine Brücke zur Welt

acoger con cariño ese miedo de la niña, que la adulta tenía olvidado, pudo volver con tranquilidad a comprar en esos espacios.

### **Fenomenología hermenéutica y la praxis clínica**

En relación con lo anterior, el propio Längle (2007) destaca la vinculación con el contexto en la práctica clínica, haciéndonos ver que “el trabajo fenomenológico consiste en ver, dentro de lo posible, el significado de lo dicho por el paciente en lo que él realmente opina y en ver como se vincula con su contexto de vida (20)<sup>13</sup>.” Es importante destacar que en esta frase Längle muestra la relación entre fenomenología y hermenéutica en la praxis terapéutica. Por un lado, nos señala que el foco de interés no está en las interpretaciones del terapeuta sobre lo dicho por el paciente, sino en las comprensiones de éste y el contexto en que ellas se dan; es decir, se trata de poder sacar a la luz la hermenéutica del paciente en lugar de hacer encajar las significaciones del paciente en la hermenéutica del terapeuta. Y el medio para lograrlo, nos dice, es el trabajo fenomenológico.

Ya Espinosa (2006, p. 33) nos hacía ver que “Längle trabaja la Teoría de las MF fenomenológicamente, pero en el estilo de la hermenéutica de Heidegger”, diferenciándolo del modo tradicional de Frankl. Efectivamente Heidegger (1927) denomina su método como “fenomenología hermenéutica”, diferenciándolo del método de Husserl, al que se refiere como “fenomenología descriptiva”. Längle, al igual que Heidegger, pone el foco fenomenológico en la comprensión, desde su significación hermenéutica. El arte de Längle, y una parte muy extensa y fundamental de su obra, ha sido llevar ese trabajo a la praxis terapéutica. Para facilitar su aplicación desarrolló diversos métodos, siendo el principal el Análisis Existencial Personal (AEP) (1993, 2000).

La primera parte del AEP, a la que Längle se refiere como la fase fenomenológica, es bastante más que sólo fenomenología. Ciertamente es fenomenológica, ya que busca que emerjan las significaciones del paciente lo más puramente posible, filtrando al máximo las interpretaciones externas que pueden venir del terapeuta. Sin embargo, es ante todo un magistral procedimiento de resignificación y re-comprensión hermenéutica de la situación existencial del paciente, en que el terapeuta cumple el rol de un facilitador experto. Si bien en el esquema del método, cuando se llega a la comprensión situacional, se sigue linealmente a la fase siguiente, se podría volver circularmente al punto inicial del método para ir recurrentemente enriqueciendo la comprensión situacional del paciente. Ello constituiría un “sub-”círculo hermenéutico längleano. En la práctica, intuitivamente (o fenomenológicamente) hemos observado que Längle suele hacer algo semejante si percibe que no hay una clara decisión del paciente en los pasos que siguen. Este es un punto relevante que

---

<sup>13</sup> Das Ziel phänomenologischer Arbeit besteht in der Praxis darin, das, was das Gesagte dem Patienten bedeutet, möglichst so zu sehen, wie er es meint und zu sehen, wie es auf seinen Lebenszusammenhang bezogen ist.

amerita un desarrollo posterior. Hablamos de un “sub-”círculo, ya que veremos en el párrafo siguiente que el AEP completo es en sí un círculo hermenéutico<sup>14</sup>.

La fase propiamente fenomenológica del AEP concluye en la comprensión situacional (lo que comprendo de mí, de lo otro y lo que comprendo que no comprendo), sin embargo, el ciclo completo del AEP, con todos sus pasos, es un proceso hermenéutico de principio a fin. En el paso de tomar posición, el paciente escucha su conciencia (*Gewissen*) y comprende cuál es el posicionamiento más auténtico de su persona ante la situación, comprende cuál es la acción más adecuada a esa posición y comprende el modo más adecuado de expresar su respuesta. Una vez expresada, interpreta los efectos de esta y, de acuerdo con esa significación, posiblemente entre en otro ciclo hermenéutico similar, iniciando así un círculo hermenéutico más amplio que el sub-círculo previo.

Una vez que hemos logrado comprender el significado de fondo detrás de lo que nos dice el paciente, con la ayuda del trabajo fenomenológico, frecuentemente podemos observar que la significación no es coherente con la situación. Las palabras, el lenguaje en general, tienen su propia fuerza y potencia. Al mal emplearse pueden generar sufrimientos evitables. En ese aspecto, más allá del trabajo fenomenológico, el terapeuta suele hacer intervenciones que son verdaderas reconstrucciones hermenéuticas y que ayudan al paciente a resignificar lo vivenciado. Esa labor es especialmente importante cuando el significado atribuido a una situación no le ofrece salida alguna, por ejemplo, si el sujeto se posiciona como víctima y no accede por ello a sus recursos propios para reposicionarse de modo de resolver el asunto. O bien, cuando aparecen juicios ontologizantes que paralizan, como “soy un fracasado”; o dichos como “me ‘hice’ este cáncer”, que además de la angustia por la enfermedad agrega una culpa impropia; o vivenciar como “abandono” el término de una relación de pareja en que el individuo no queda abandonado a su suerte, lo que además le revive un trauma de real abandono vivido en la infancia: son ejemplos que a menudo se presentan en la consulta y que desafían al terapeuta a un trabajo hermenéutico de resignificación. Aquí la actitud hermenéutica y la actitud fenomenológica se refuerzan mutuamente.

Alfried Längle, trabajando con pacientes directamente o a través de supervisión, es un ejemplo de maestría en el arte de la resignificación, mostrando el grado de su actitud hermenéutica.

### **El espacio hermenéutico de Längle**

La hermenéutica psicoterapéutica de Alfred Längle, en su forma actual, comienza a construirse cuando él entra al espacio hermenéutico de Viktor Frankl, entre 30 y 40 años atrás. Muy pronto comienza a introducir modificaciones y ampliaciones. No es el objetivo de este breve artículo desplegar la historia de ese proceso. Eso sí, quiero remarcar las importantes diferencias entre el

---

<sup>14</sup> Expresión empleada por Heidegger (1927) en referencia a la circularidad del proceso comprensivo, en el que toda comprensión es precedida por una pre-comprensión y en que la nueva comprensión puede ser una pre-comprensión para una comprensión subsecuente. Gadamer (1960) lo formula como el prejuicio que precede a todo juicio, y que a su vez constituye un nuevo prejuicio que antecede a otro juicio.

espacio (logo)terapéutico frankleano y el länглеano. En primer lugar, Länгле expandió enormemente el espacio de significaciones de Frankl, hasta el punto de que no siempre es fácil descubrirlo y reconocerlo: quedó en una parte de la 4ª MF y en algunas concepciones antropológicas.

Por otra parte, le haríamos poca justicia a la hermenéutica de Länгле, si sólo la significáramos como una mera ampliación del espacio hermenéutico de Frankl, aunque esa ampliación sea de varias veces el espacio original. Imaginemos que tengo una casa muy pequeña y que, a medida que tengo más recursos y más necesidades de espacio (la familia ha crecido, p.ej.), voy construyendo más habitaciones y habilito esos espacios con lo necesario para esas nuevas necesidades. El espacio se ha vuelto más funcional, tengo más capacidad de movimiento y de acciones, pero sigue siendo mi casa y la administro desde mi misma mirada, cultura y objetivos. Distinto sería si vendo mi casita y el comprador construye otra vivienda e incluye mi ex casita como un agregado. Ese agregado tiene ahora un significado muy distinto para el nuevo dueño, que el que tenía para mí.

Con esta metáfora quiero ilustrar que el espacio hermenéutico de Länгле es otro espacio, un espacio diferente, más que una extensión del de Frankl. Cuando Länгле habla, p.ej., de sentido, de autoaceptación, de persona, aunque use los mismos términos, no está significando lo mismo que el que fue su maestro. Es otra hermenéutica, que incluye otra fenomenología, otra comprensión del paciente y de la terapia, otro lugar desde donde se construyen los significados. Otro paradigma terapéutico.

Frankl distingue existencia de facticidad de modo similar a Heidegger: “Por un lado está la existencia, por otro lado, todo aquello perteneciente a la facticidad”<sup>15</sup> (Frankl 1988, 18), donde por facticidad se refiere a lo psicofísico.

Pero cuando Heidegger habla de existencia, se refiere a la hermenéutica, al comprender o interpretar la facticidad. Para Frankl existencia es la esencia espiritual del ser humano. Para él espiritualidad y existencialidad son equivalentes y a ello lo describe como ser responsable. Su énfasis está en la libertad de la persona en tanto existente, a diferencia de lo fáctico, lo psicofísico, como carente de libertad. Frankl no concibe la existencia como hermenéutica. Interpretar los hechos requiere de un intérprete. Para Heidegger ese es el rol del *Dasein*. Para Länгле esa función la ejerce el ‘Yo’, como el puente entre la persona y el mundo.

En el espacio hermenéutico de Länгле, el ‘Yo’ no sólo es el intérprete de la persona, sino también de la psique y el cuerpo, como asimismo del mundo externo. Es la entidad dialogante en el ser humano, la que otorga significado a su mundo incluido él mismo.

Frankl (1988, 20), en tanto, identifica al ‘Yo’ con la ‘Persona’: “De hecho, no podría decir en serio: “mi persona” - no “tengo” una persona, pero “soy” mi persona”.<sup>16</sup> En el mismo párrafo, Frankl

---

<sup>15</sup> auf der einen Seite die Existenz – auf der anderen Seite alles, was zur Faktizität gehört

<sup>16</sup> Tatsächlich könnte ich im Ernst auch gar nicht sagen: „meine Person“ – eine Person „habe“ ich ja nicht, sondern je meine Person „bin“ ich.

quita la identidad del 'yo' de lo psicofísico: "(...) la persona "tiene" un psicofísico - mientras que ella "es" un ser espiritual".<sup>17</sup> No presenta un intérprete que dé un carácter interpretativo a la existencia. Los hechos no son interpretables. Hay un yo-persona que los reconoce (no los interpreta) y decide cómo actuar frente a ellos.

Aunque Längle tal vez no simpatice mucho con el término, diría que su paradigma tiene un claro toque de posmodernidad. Veo al AE con mucho más en común con el construccionismo social (Gergen) y con las terapias centradas en narrativas (White y Epsen), debido a su epistemología hermenéutica, que con la logoterapia tradicional.

## Referencias

Espinosa, N. (2006). Una nueva aportación psicoterapéutica: el Análisis de la Existencia de Alfred Längle. En: Monografías de Psiquiatría, 18, 1, 23-37

Frankl, V. (1988). *Der unbewusste Gott*. München: Kösel

Gadamer, H.-G. (1960). *Wahrheit und Methode: Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. Tübingen: Mohr Siebeck

Heidegger, M. (1923/2018). *Ontologie. Hermeneutik der Faktizität*. Martin Heidegger Gesamtausgabe. Frankfurt: Vittorio Klostermann

Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer

Längle, A. (1993). *Personale Existenzanalyse*. In: Längle A. (Hrsg) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. GLE-Verlag, Wien, 133-160

Längle, A. (1999). Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In: *EXISTENZANALYSE* 16, 3, 18-29

Längle, A. (2000). (Hg) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas

Längle, A. (2006) Die Personalen Grundmotivationen - Bausteine der Existenz. In: K. Aregger, Wabel E-M (Hrsg). *Schulleben und Lebensschule. Beiträge einer existenziellen Pädagogik*. Reihe: Module der Lehrerbildung. Donauwörth: Auer, Luzern: Comenius, 22-35

Längle, A. (2007). Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. *Existenzanalyse* 24, 2, 17-29

Längle, A. (2014). Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. In: *Existenzanalyse* 31, 2, 16-26

Mancilla, M. (2013). Experiencia de la historicidad e historicidad de la experiencia: el mundo como espacio hermenéutico ("Historical experience and historicity of the experience: the world as

---

<sup>17</sup> "(...) die Person ein Psychophysicum „hat" – während sie ein Geistiges „ist"."



hermeneutical space”). Alpha (Osorno), (36), 177-190. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22012013000100012>

Sassenfeld, A. (2016). *El espacio hermenéutico*. Santiago de Chile: Sodepsi

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton



## Las dimensiones existenciales de la soledad: un diálogo entre cuatro terapeutas existenciales

Janelle Drisner, MA<sup>18</sup>, Mihaela Launeanu, PhD<sup>19</sup>, Chelsea Stenner, MA<sup>20</sup>, Xavier Williams, MCP<sup>21</sup>.

### Preámbulo

La soledad es una experiencia humana por excelencia. Algunos filósofos y pensadores existenciales (Kierkegaard, 2009; Moustakas, 1990; Yalom, 1980) argumentarían que la soledad es un estado fundamental del ser humano, toda vez que tomamos conciencia de nuestra irreparable separación y diferencia, y nos damos cuenta de que nuestra más personal e íntima experiencia del mundo y de nosotros mismos es únicamente nuestra, insustituible y nunca llega a ser completamente conocida por los demás, incluso bajo la condición ideal de una sintonía empática perfecta. En Análisis Existencial (AE), la experiencia de la soledad es entendida como una experiencia perteneciente principalmente a la Segunda Motivación Fundamental (2MF; relaciones) y la Tercera Motivación Fundamental (3MF; desarrollo de sí mismo, personalidad, encuentro). Por lo tanto, la soledad surge no solo de la falta de relaciones con los demás, sino también de la desconexión con uno mismo o la pérdida del sentido de uno mismo.

Ilustrando esta perspectiva analítico-existencial, el presente artículo entrega a los lectores la oportunidad de ser testigos de un diálogo en vivo y sin censura sobre la soledad entre cuatro psicoterapeutas canadienses con formación en AE<sup>22</sup>. Este formato refleja la postura dialógica del AE y permite que los principales temas relacionados con la experiencia de la soledad emerjan orgánicamente e iluminen diversas perspectivas sobre este tema. Para facilitar las transiciones de los lectores entre varias partes de este diálogo, presentaremos el tema principal y un resumen de sus principales puntos al comienzo de cada sección, antes de proceder al desarrollo del contenido de la conversación.

### La soledad y *estar solo* (Loneliness and aloneness)

Es relativamente común que legos y algunos filósofos usen a veces indistintamente términos como "solitario" y "solo". Aunque puede haber cierto grado de superposición o incluso confusión entre estos términos, en nuestro diálogo diferenciamos entre la experiencia de "*sentirse solo*",

---

<sup>18</sup> Psychotherapist, Existential Analysis Canada

<sup>19</sup> Psychotherapist, Existential Analysis Canada

<sup>20</sup> Psychotherapist, Existential Analysis Canada

<sup>21</sup> Psychotherapist, Existential Analysis Canada

<sup>22</sup> El diálogo presentado en este artículo es un extracto del episodio 7 (Soledad) publicado por el podcast "The Existentialists" en [www.existentialistspodcast.com](http://www.existentialistspodcast.com)

vivida como una desconexión dolorosa de uno mismo y/o de los demás, y el “*estar solo*”, vivenciado como un encuentro pacífico o incluso alegre con uno mismo, en el que podemos celebrar nuestra singularidad e intimidad con nosotros mismos.

M<sup>23</sup>: Sugeriría que sería bueno aclarar nuestros conceptos, porque el término “soledad” algunas veces se confunde con “*estar solo*”. En mi caso, haría una distinción entre *estar solo* o en soledad y *sentirse solo*. *Estar solo* es algo que valoro mucho, que elijo y por lo tanto disfruto, porque me permite estar conmigo mismo y conectar con mi esencia interior. Me da el espacio y el tiempo para procesar mis experiencias, sentarme con esas experiencias y vivir en y desde una intimidad conmigo mismo. Es una experiencia rica y enriquecedora. *Sentirse solo* es algo muy diferente. Cuando me siento solo, no puedo encontrar ese cálido espacio interior que me permite sentirme conectado conmigo misma y hay un extraño sentimiento de distanciamiento, de no estar completamente con uno mismo.

J: Me gustó el uso de la palabra “distanciamiento”: alejamiento de uno mismo, pero también alejamiento de otras personas. Y creo que cuando mis consultantes e incluso amigos y familiares hablan de soledad, por lo general significa que hay una desconexión entre otras personas y yo, o que otras personas no están disponibles o no están cerca. E históricamente he sentido la soledad de esa manera; pero, en años más recientes, he llegado a sentir la soledad más como un distanciamiento de mí mismo. Entonces, me gusta cómo distinguiste entre la soledad (como sentimiento) y el *estar solo*. Creo que, para mí, la soledad es quizás como el sentimiento que surge primero, ¿puede ser? No estoy seguro si hay un orden, pero parece que para llegar a un lugar donde es bienvenido *estar solo* y en soledad, a menudo hay que atravesar la oscuridad o la dolorosa experiencia de *sentirse solo*. Al confrontar la soledad, podemos llegar a un lugar donde encontrar nuestro centro e intimidad. Por lo tanto, estoy de acuerdo en distinguir estos términos, pero también los veo íntimamente conectados.

C: Me gusta lo que dijiste, Janelle, porque yo también estaba pensando en eso, y en tiempos más recientes, o en los últimos dos años, ciertamente he vivenciado el *estar más sola*, pero se siente muy diferente a la soledad que tal vez habría experimentado antes. En la soledad había una cualidad insaciable que se sentía como si no pudiera llenarse, pero estaba buscando algo para llenarlo. Y luego me siento como en algún lugar del proceso o en el camino, regresando a mí misma, y teniendo esa relación conmigo misma que convierte o transmuta ese sentimiento de soledad en uno de *estar sola*. Creo que la conexión entre los dos es cercana e íntima y, como decía Janelle, al confrontar o enfrentar la soledad, podemos encontrar un camino hacia el *estar solo* consigo mismo.

X: Durante la mayor parte de mi vida, realmente no me he sentido solo. Eso simplemente cambió a medida que crecí, por una serie de razones, pero siempre me he contentado con “*estar en mi cabeza*”, llamémoslo así. Solo, pero sabiendo que podía ir y *estar en mi propia cabeza*. Podría seguir adelante y deleitarme con la fantasía, podría explorar, podría filosofar, podría hacer un

---

<sup>23</sup> La primera letra de los nombres de los autores se utiliza para identificar a los hablantes a lo largo de este diálogo.

montón de cosas incluso en la presencia de otros con los que realmente no estoy de acuerdo o en los que no encajaba -lugares donde me imagino que podría estar solo-, pero eso siempre estuvo bien para mí. Y ciertamente eso es algo que surgió recientemente hablando con los consultantes, acerca de cómo a menudo ellos se sienten tan solos cuando están con otras personas, lo que parece realmente paradójico, que pudieras sentirte solo estando con los demás. Y, por supuesto, para mí entonces emerge la idea de que no importa qué tan cerca estés de alguien, nunca sabrás realmente cómo es ser esa persona, y esa persona nunca nos alcanzará por completo. Y cualquier intento de superar eso es en última instancia inútil, lo que en muchos sentidos suena bastante... oscuro. Pero, al menos para mí, ha sido bastante revelador.

C: ¿Ibas a decir “oscuro”? ¿O algo precioso? En eso tienes tu propia y única experiencia, tu propia y única vivencia de separación con la que solo tú puedes relacionarte.

X: Ciertamente, y así ha sido para mí, de seguro. Es casi como darnos permiso para dejar de intentar no sentirnos solos. Y no me refiero a rendirme, sino a soltar lo inútil que realmente resulta esforzarse por superar ese sentimiento, particularmente en lo que se refiere a las relaciones.

M: Porque siempre va a haber algún grado de soledad incluso en nuestras relaciones más íntimas, dada nuestra separación y diferencias. También me parece que tu comentario, Xav, trae a colación un nivel diferente de soledad, a veces llamado "soledad existencial", que es una experiencia fundamental del ser humano, en el sentido de que nuestra separación representa un hecho existencial. Y como dijiste, Chelsea, este no es solo un lugar oscuro, sino que podría ser una experiencia muy fructífera. Para mí, hay algo casi milagroso en el hecho de que estemos separados, que podamos disfrutar de esa singularidad y diferencia. Y, por supuesto, también está la belleza que proviene de encontrar la singularidad y las diferencias en los demás, lo cual solo es posible porque estamos separados y somos diferentes unos de otros.

### **Seres relacionales solitarios**

Si somos seres relacionales, como afirman algunos filósofos e investigadores, ¿cómo es que, en ocasiones, todos sentimos las punzadas implacables y palpitantes de la soledad o el espectro aterrador de la posibilidad de sentirnos solos o abandonados? ¿No deberían nuestras relaciones, que apreciamos como nuestro sostén ontológico, evitar que nos sintamos tan desconectados y solos? La postura del AE sobre esto sugiere que las relaciones satisfactorias basadas en el encuentro de dos personas reales -no solo de sus proyecciones mutuas- solo son posibles entre personas que aceptan su singularidad y separación y son capaces de vivir en la tensión dialéctica entre el deseo y capacidad de relacionarse con los demás, y el deseo y capacidad de estar solo. Nos volvemos tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos, y cada vez que estamos en una relación auténtica con otra persona, siempre estamos en relación con nosotros mismos. Es en y a través de esta doble apertura y diálogo, que nuestra personalidad emerge.

M: Dada nuestra discusión sobre la separación y la soledad existencial como experiencias humanas fundamentales, ¿Somos entonces seres relacionales o estamos fundamentalmente solos? ¿O ambos? Algunas personas afirman mucho en estos días, al menos en ciertas comunidades, que

somos seres relacionales y lo aseguran con bastante audacia y sin muchos matices sobre lo que eso realmente significa, lo que a veces crea el terreno propicio para el surgimiento de límites relacionales difusos, la codependencia, las transgresiones y heridas infligidas bajo el pretexto de lo relacional. Por mi parte, creo que somos ontológicamente relacionales, estamos “siendo-con” como escribió Heidegger, en el sentido de que nuestro ser-en-el-mundo se constituye y existe en las relaciones. Al mismo tiempo, también estamos solos, en el sentido de ser personas separadas, distintas, únicas. A medida que asumimos nuestra propia existencia, tomamos conciencia de nuestra propia separación, nos convertimos en nosotros mismos y vivimos auténticamente; estar solo se convierte en una experiencia existencial humana fundamental que profundiza nuestra capacidad de estar en las relaciones. No es solo una experiencia oscura, sino también una experiencia hermosa y enriquecedora.

J: Entonces, ¿la soledad es acaso una incapacidad para aceptar ese hecho fundamental de que estamos solos?

M: Creo que hasta cierto punto ese podría ser el caso. Heidegger parece sugerir que la mayoría de nosotros, la mayoría de los seres humanos, preferimos experimentar la seguridad y, a menudo, la ignorancia de estar involucrados en roles y relaciones funcionales en lugar de ser plenamente conscientes del hecho de que también estamos solos como ser-hacia-la muerte, única responsable de nuestra existencia. La mayoría de las personas son reacias a asumir su existencia como personas separadas y únicas, y temen el peligro o la carga de vivenciar su autenticidad. Por lo tanto, supongo que podría haber una cierta comodidad y seguridad en el sentido de pertenencia, en el sentido de mezclarse y no asumir la soledad personal. También es posible que en lugar de asumir esta dimensión existencial de separación y nuestra autenticidad, algunos de nosotros tratemos frenéticamente de superarla buscando relaciones y roles externos; así, nos volvemos más y más extraños de nosotros mismos y solitarios.

X: ¿No es aquí donde la codependencia se vuelve un asunto, o las sectas se vuelven un asunto, donde estás tratando efectivamente de perderte a ti mismo, de no...

M: ...no ser tú mismo. Exactamente, porque hay cierta comodidad en no ser uno mismo y no asumir la plena capacidad de convertirse en uno mismo. A veces es más fácil mezclarse con otros y ser parte de un culto o una comunidad, en lugar de asumir plena y conscientemente la propia separación y autenticidad.

J: Creo que hay muchas personas que crecieron con visiones del mundo bastante diferentes, que dicen que la vida se trata principalmente de relacionalidad, se trata de ti y de mí, especialmente si creces dentro de ciertas comunidades religiosas o espirituales. Se trata de ti y Dios, o lo trascendente, y no solo eso, sino también que nuestras relaciones con las personas en la Tierra son un microcosmos para que podamos crear una relación con Dios. Y así, para muchas personas que crecieron con esa visión del mundo, la experiencia de la soledad resulta profundamente insostenible, porque les dijeron que no debería ser así.

X: Entonces puede ser compuesto, si las relaciones, las relaciones mortales, son un microcosmos del reino espiritual.

M: De hecho, creo que en estos casos el sufrimiento, el dolor, se puede sentir de manera más intensa en la dimensión espiritual, como si se tratara de un fracaso o algún anhelo incumplido o tal vez algo insatisfecho a nivel espiritual.

### **Soledad con el otro versus soledad sin el otro**

El AE afirma la importancia tanto de las relaciones con los demás como de la relación interior con uno mismo. Así, una experiencia de soledad puede provenir tanto de la falta de relación con los demás (la soledad sin el otro) como de la falta de relación con uno mismo, incluso cuando el otro está presente (la soledad con el otro). Muchas personas sienten una sensación de soledad aún más insoportable cuando están con los demás, pese a lo cual se sienten solas y desconectadas. Esta experiencia destaca una vez más la importancia crucial de desarrollar nuestra capacidad de relacionarnos y estar *con* nosotros mismos y *por* nosotros mismos como condición para tener relaciones plenas y maduras con los demás.

J: ... puedes estar en una habitación llena de gente y aun así sentirte como la persona más sola del mundo. Entonces, ¿qué está pasando allí? Y lo mismo, puedes estar en una habitación con una persona cuya total intención es estar contigo y aun así sentirte como la persona más sola del mundo.

M: En realidad, la investigación fenomenológica sobre la soledad reconoce estos dos tipos fundamentales de soledad: la soledad sin el otro —cuando estoy solo y no hay otro que me conozca, que me encuentre, que esté conmigo—, y la soledad con el otro— cuando me siento completamente solo y alienado incluso en presencia del otro, generalmente porque me siento tan diferente e inalcanzable, hasta el punto de que no importa cuánto el otro intente encontrarme, no puedo recibirlo o experimentarlo. Por lo tanto, puedo estar con muchas personas en una habitación o con una sola persona que realmente me está dando toda su atención, y aun así puedo sentirme completamente solo. Y supongo que eso también apunta a algún grado de distanciamiento de mí mismo, lo que me lleva a la pregunta de si estoy lo suficiente conmigo mismo para poder recibir lo que el otro está viendo de mí, o si estoy en un mal lugar para eso (desconectado de mí mismo).

Y, por supuesto, también hay situaciones, como la pandemia del COVID-19, que realmente sacan a relucir la soledad que se afianza porque hay una conexión limitada con el otro, al menos no física, en persona. Esto se suma a la separación de nosotros mismos.

J: Seguro, absolutamente. Creo que esto último fue más difícil de ver para la gente. En mi experiencia, ha sido más difícil para las personas poder decir “oh, estoy desconectado de mí mismo”. Encuentro que cuando las personas sufren de soledad, a menudo se asume que es porque “no estoy en una relación con el otro”.

M: Así es.

J: Y como me relaciono más con el lado de la soledad asociado a la separación de mí mismo, en realidad a veces me cuesta entender, ¿Qué es lo que realmente estás buscando del otro?

Decimos “oh, quiero conexión”, pero ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Qué nos da eso? ¿Qué hace eso por nosotros? ¿Qué estamos buscando?

### **Anhelando ser conocido**

Cuando nos sentimos solos, es muy tentador y casi irresistible buscar a alguien o algo para intentar aliviar nuestro persistente sentimiento de soledad. En esos momentos, nos ponemos inquietos y tratamos frenéticamente de superar la desagradable o dolorosa sensación de desconexión y vacío en el centro de nosotros mismos. La mayoría de nosotros instintivamente nos volveríamos hacia alguien, hacia una relación existente o podríamos tratar de encontrar o comenzar nuevas relaciones. Es como si sintiéramos algo vital o precioso al volvernos hacia el otro cuando estamos solos.

M: ¿Qué estamos buscando recibir del otro que pueda aliviar nuestra soledad, teniendo esa esperanza o anhelo de que el otro pueda aliviar algo de ese sentimiento?

C: Creo que, en un nivel muy básico, y siguiendo con lo que dijiste sobre la ontología relacional, puedo tener mi propia experiencia, pero a veces también es útil que eso sea reconocido o reflejado desde el exterior. Entonces, si alguien, ya sabes, pasa el tiempo abierto a mí y reconoce mi presencia o que estoy allí o que está conmigo como estoy conmigo mismo, entonces eso agrega una solidez extra a cómo siento mi existencia. Me recuerda a un consultante que tuve cuando empecé a trabajar, que se sentía muy, muy solo y estaba bastante solo interpersonalmente. Iba al hospital, volvía y me decía con lágrimas en los ojos: "Voy al hospital porque solo quiero que alguien me mire a los ojos y reconozca que existo". Por lo tanto, creo que hay algo en estar con los otros que afirma nuestra existencia... como “yo estoy aquí, existo, alguien me reconoce”. Y creo que eso es muy importante.

M: Sí, absolutamente. Ese profundo anhelo de ser reconocido, de ser visto es muy importante. Como seres humanos, no estamos destinados a estar completamente solos todo el tiempo. El “ser-con” es también una dimensión importante de nuestra existencia. Vuelvo a notar cómo estar con los demás y estar solo son experiencias íntimamente relacionadas y se complementan mutuamente, así como nuestra experiencia de ser nosotros mismos como persona tiene tanto un polo privado (intimidad con uno mismo) como un polo público (ser con otros).

J: Interesante observación. También me gusta mucho lo que dijiste sobre darle solidez a la existencia... necesitar saber que existo. La soledad es también este presagio de aniquilamiento. Eso es terrible: si nadie me ve, no existo. Y luego voy al punto, así al menos lo entiendo, eso indica que estas personas no se tienen a sí mismas, no están consigo mismas, no pueden permitirse sentir su propia persona. Entonces, para mí, la soledad siempre se remonta a la relación con uno mismo y el alejamiento de uno mismo.



## Desarrollando la capacidad de estar solo

Nuestra capacidad de estar solos e incluso soportar los dolorosos períodos de soledad se desarrolla ontogenéticamente y está íntimamente entrelazada con el proceso de autodesarrollo. El AE reconoce la importancia crítica de las condiciones externas de recibir atención amorosa, aprecio y justicia de los demás en el desarrollo de un sentido de sí mismo y de autoestima. Desde el punto de vista del desarrollo, es crucial experimentar el ser visto y reconocido por el otro como realmente somos, no solo como una proyección del otro. Un trauma temprano en el desarrollo y la falta de experiencias de ser visto durante el crecimiento pueden conducir a dificultades en el desarrollo de un fuerte sentido de sí mismo y, en consecuencia, a una capacidad disminuida para estar solo.

M: Creo que también es importante hablar sobre el desarrollo ontogenético, porque alguien que no ha sido visto y no siente esa solidez de existencia reflejada por un otro amoroso durante su crecimiento, probablemente se sienta más solo y le será más difícil estar solo cuando sea adulto. Por el contrario, alguien que haya tenido algunas buenas experiencias de ser visto, aunque no sea la gama completa de experiencias, puede llegar a experimentar esa solidez de su existencia y de su sentido de sí mismo. Y puede que le resulte un poco más fácil soportar incluso la soledad existencial, o estar solos.

J: Realmente ese es un buen punto.

C: Y creo que uno puede ser visto, pero quizás la calidad de ser visto varía, porque se te puede ver y reconocer como individuo, pero tal vez no se te vea en tu autenticidad. Y creo que necesitamos eso, ser vistos por el otro como lo que somos auténticamente para compensar los sentimientos de soledad. Creo que eso es confuso para las personas... muchas personas podrían haberse sentido vistas durante su desarrollo y, sin embargo, esa visión tal vez no fue muy precisa.

X: Sí, ¿Entonces qué podemos decir o pensar sobre las personas que, como terapeutas, tal vez hemos hecho esto? Tal vez hayas experimentado esto -sé que yo lo he hecho-, donde tengo un consultante frente a mí con el que realmente estoy tratando de estar presente, y estoy haciendo un gran esfuerzo para ver más allá de su complejo primario, su complejo superficial, para mirarlo realmente. Y, sin embargo, continuamente me dirá que no ha sido visto. Y eso es algo difícil de escuchar para un terapeuta, como para decir “estoy aquí contigo, hemos hablado, hemos hecho todas estas cosas y aun así...”

M: Oh sí, resueno totalmente con esto. También puedo pensar en algunos de mis consultantes. Siento ganas de decirles: “Aquí estoy, compartimos algunas experiencias muy personales, hace tiempo que hacemos esto”, y sigue sin avanzar. Se necesita tiempo y paciencia, ya que algunos de nuestros consultantes nunca antes habían tenido esa experiencia. Entonces, incluso poder reconocerlo, primero, y luego experimentarlo es algo enorme. A veces puede resultar bastante amenazante, porque conecta con la vulnerabilidad. Y luego poder reconocerlo cuando sucede una y otra vez, y aferrarse a él y sacarlo a relucir dentro de sí mismos. Es un proceso muy complicado y largo. Lleva tiempo, especialmente si no lo tuvieron mientras crecían, reconocerlo y estar con esa experiencia o tolerarla. A veces, las personas se sienten muy vulnerables cuando son

verdaderamente vistas y también existe un alto riesgo de que puedan sentir culpa o vergüenza como resultado.

### **El dolor de la soledad**

A menudo es difícil identificar qué duele tanto cuando nos sentimos solos. A veces puede ser solo una sensación de malestar sordo, de estar fuera de sí, desconectado y desorientado. Otras veces, podemos notar nuestra inquietud, un frenético, desesperado intento por superar la incomodidad de lo vacío que nos sentimos. O podemos sentir el dolor punzante de ser arrojados sobre nosotros mismos cuando nos sentimos incapaces de sostenernos. El AE sugiere que este dolor puede deberse a una sensación de pérdida de sí mismo o de conexión con uno mismo.

M: ¿Qué resulta tan desagradable y doloroso de estar solo que la gente llega a hacer muchas cosas solo para obtener un poco de alivio? ¿Qué será tan doloroso?

J: Siento que hay una cualidad, incluso si los consultantes no lo dicen en voz alta, pero ese sentimiento de “nadie puede ayudarme, nadie puede hacer nada en realidad”. Hay una impotencia en ello.

M: “Estoy fuera del alcance (de otros para recibir ayuda) y no hay nada que pueda hacer al respecto”.

J: Sí. “Podría tomar medicamentos, podría hacer yoga, meditar. Podría salir a caminar. Podría..., ya sabes, pero esta cosa está en mí y no me dejará sin importar lo que haga. Y no puedes quitármelo, no hay nada que puedas hacer para quitármelo, así que...”

M: En mi más reciente experiencia aguda de soledad, mi sensación era que estaba completamente fuera del alcance de otros, como si estuviera en un planeta diferente, en una galaxia diferente. La sensación era que no había absolutamente nadie que pudiera comprender mi experiencia o incluso que quisiera comenzar a entenderla. Una experiencia de desconexión total. Y aun así, queriendo y anhelando realmente ser vista y encontrada, como un anhelo frustrado y tortuoso de conexión con el otro. Y la ausencia del otro -no sólo física sino sobre todo emocional y espiritual- me desgarraba el corazón. Lo sentí como si hubiese sido arrojada sobre mí misma en un momento en el que mi “suelo interior” se estaba desmoronando rápidamente debido a una circunstancia específica y cuando realmente necesitaba al otro. Esa experiencia me dejó increíblemente expuesta y vulnerable, en carne viva, y lamentablemente me confirmó que fundamentalmente estoy sola y que nadie estará conmigo en mi hora más oscura. Y, en ese momento, esa realización fue aterradora.

J: Pienso también que el sentimiento de no-existencia que puede evocar la soledad puede ser obliterante, y creo que hay una desesperación que viene junto a ello, al menos en algunos de los miembros de mi familia que he visto que han sufrido realmente de soledad. Solo siento esa desesperación, esa necesidad frenética y ese sentirse inútil.

C: Sí, es tan fuerte. Sí, y creo que, en última instancia, tal vez debe haber primero una receptividad hacia uno mismo para crear la apertura o la capacidad de recibirlo desde el exterior.

## Lidiando con la soledad en terapia

Como terapeutas, trabajamos con muchos consultantes que sufren de soledad de forma crónica. La actual pandemia de COVID-19 ha exacerbado este sentimiento para muchos de nuestros pacientes e incluso para nosotros mismos. Esto plantea la cuestión de cómo ayudar a nuestros consultantes a lidiar con sus dolorosas experiencias de soledad.

M: Entonces, ¿cómo afrontamos la soledad y cómo ayudamos a nuestros consultantes a lidiar con ella? O ¿cómo podemos ayudarlos a *estar* con esta experiencia?

C: Para mí, lo veo de nuevo como ayudarles a fomentar y facilitar esa relación consigo mismos y esa receptividad a sí mismos. No cambia la soledad fundamental, pero cambia la relación con ella.

X: ¿Cómo podría la gente hacer eso, Chelsea?

C: Bueno, creo que es un proceso muy largo y la relación terapéutica ayuda a crear ese marco o ese espacio para que suceda esa relación consigo mismo, porque esa experiencia emocional puede no darse en otros lugares. Al relacionarse libremente consigo mismo y con el terapeuta en la sala, el consultante logra estar más en contacto consigo mismo. Y la soledad tal vez comienza a disiparse a partir de ahí.

J: He vivido cambios con consultantes cuyo principal problema es que se sienten solos. No es hasta que realmente pueden sentir el dolor, sentir lo que están viviendo en el momento presente, que esa soledad comienza a disminuir. Estoy sentada en el box con un paciente, y mi mirada se vuelve hacia esa persona, mirándola, tratando de acceder a ella. Pero... su foco está en alguien que no está en la misma sala. Entonces, es interesante, incluso solo en el contacto visual o la mirada simbólica, miran a otra parte. Y cuando el consultante vuelve a mirarse a sí mismo, y yo lo estoy reflejando y mirándolo también, ahora estamos lidiando con la soledad. Ahora podemos involucrarnos y responder a ella.

M: También creo que es importante aminorar o dejar de lado algunas expectativas relacionales, como que me vean por completo, que me conozcan por completo, o esa fantasía de encontrar el "alma gemela" o cualquier cualidad idealizada que intensifique el anhelo legítimamente humano de ser visto y conocido. Entonces, trabajando con esas expectativas y dejando ir algunas fantasías, en el sentido de que el otro debe quitarme el dolor de la soledad. El otro -en este caso el terapeuta- puede estar completamente presente con el consultante, como dijiste Janelle, encontrándose con él para que pueda mostrar su propia experiencia. Pero el terapeuta no puede ni debería arreglar o quitar la soledad.

Sin embargo, es importante explorar ese anhelo, su intensidad y de dónde viene, qué le da forma. Por ejemplo, nuestra cultura promueve muchas ideas poco realistas sobre la unión y la pareja, así como la fantasía de que hay alguien por ahí que hará que todo sea mejor.

J: Sí, y la forma en que nos comunicamos en las redes sociales. Está diseñada para que nunca tengas que sentirte solo. Solo abre tu teléfono. Mira videos. Envía un mensaje de texto a alguien.

M: Ese es un buen punto, Janelle. Sí, esa suposición implícita de que hay un problema si estás solo o quizás debes estar haciendo algo mal.

J: Sí. Creo que gran parte de mi trabajo como terapeuta en realidad ha sido con consultantes que vienen y preguntan "¿qué puedo hacer?" ..."Nada". La soledad no se trata de algo por *hacer*, sino de "algo por ser". Tienes que *estar* en ella.

M: Moustakas estaría de acuerdo contigo. La soledad es un estado del ser que no se puede eliminar con lo que espera ser plenamente vivido.

J: Para mí, este es un proceso continuo y estoy aprendiendo a estar con mi propia soledad. Y tengo la creencia que los terapeutas pueden llegar a ser efectivos solo en la medida en que hayan hecho el trabajo en ellos mismos. Entonces, creo que la trampa en la que uno puede caer como terapeuta, cuando el cliente dice "¿qué hago?", es tratar de inmediato de darles cosas por hacer. "Oh, aquí están todas las actividades que puedes hacer o así es como puedes salir y conocer gente". Así que ha sido interesante ver cómo he crecido en mi capacidad de estar solo, cómo también puedo estar con pacientes y su soledad; no es que sea cómodo, pero hay momentos en los que estoy en mi casa y de repente la soledad simplemente me llega. Y aquí estoy, y lo siento intensamente. En esos momentos, es un desafío para mí no tomar mi teléfono de inmediato, porque eso es fácil, pero no va a hacer nada. En lugar de simplemente sentarte y sentirlo... y estoy de acuerdo con lo que dices, Mihaela, que no todo el mundo puede hacer eso de inmediato. Tenemos que desarrollar esa capacidad. Incluso si puedes hacer eso durante 5 segundos solo para permitir que surja la sensación, eso es suficiente para comenzar. En mis propios momentos de soledad, a menudo aparece primero el sentimiento de vacío. Y entonces algo, alguna otra emoción surgirá y entonces tal vez empezaré a tener un diálogo conmigo mismo como si empezara a hablarme a mí misma, o me vendrán imágenes a la mente, o me vendrá una metáfora. Y solo me estoy inclinando hacia esa experiencia, lo que sea que me esté dando el momento, lo que sea que necesite estar aquí. Entonces, a mi juicio, el cómo estar con la soledad reside en la aceptación. No debemos eliminarla tan pronto como la sentimos, sino aceptar que está aquí y, por lo tanto, ¿cómo se siente? Tener curiosidad al respecto, ¿cómo es ese sentimiento de soledad para mí? Solo notando cómo se mueve y cómo cambia.

M: Lo que apuntas es tan importante, Janelle, gracias. Porque si podemos estar con nuestra soledad, hacerle un lugar y notar cómo cambia, estamos de hecho deshaciendo la soledad estando precisamente con nosotros mismos, con lo que experimentamos. Nos reconectamos con nosotros mismos y la espesa niebla de la soledad comienza a despejarse poco a poco. Descubro que puedo volver a estar conmigo mismo.

En el espíritu de lo que acabamos de compartir, terminemos nuestro diálogo con una cita del libro de Moustakas sobre la soledad: "La soledad no es ni buena ni mala. No es una mala experiencia en sí misma, sino el punto de una conciencia intensa y atemporal de uno mismo que da como resultado poner a una persona en contacto profundo con su propia existencia y en contacto con los demás en un sentido fundamental. Comencé a ver que en las experiencias más profundas que el ser humano puede vivir: el nacimiento de un bebé, la enfermedad prolongada o la muerte de un familiar querido, la pérdida de un trabajo, la creación de un poema o un cuadro, o incluso la pérdida por un incendio o una inundación o un accidente automovilístico... cada uno a su manera

toca allí las raíces de la soledad, y cada una de estas experiencias, al final, debemos atravesarlas solos". Por lo tanto, la soledad podría ser un llamado a encontrarnos con nuestra existencia y con nosotros mismos en un nivel más profundo, y volvernos más plenamente parte de la existencia asumiendo nuestra soledad fundamental. Y desde ese lugar, podemos conectarnos más profundamente con los demás respetando su propia soledad, sus límites y diferencias.

### **Palabras finales**

La soledad, un estado fundamental de la existencia, a menudo está marcada por la dolorosa experiencia de sentir una desconexión en la relación consigo mismo y/o con el otro, lo que en AE corresponde a desafíos o bloqueos principalmente en la 2MF y en la 3MF, respectivamente. La soledad también es un tema común que surge dentro del proceso psicoterapéutico. Es importante tener en cuenta el desarrollo ontogenético cuando se apoya a los consultantes que sufren de soledad, ya que sus capacidades para sentir la propia presencia y sentirse vistos por otros pueden diferir significativamente. Las creencias de los consultantes en torno a las relaciones, en particular sus expectativas y suposiciones de que no deberían sentirse solos moldean su capacidad para soportar y lidiar con la soledad. Es valioso que los terapeutas consideren sus propias actitudes hacia la soledad y sus capacidades para responder a ella cuando surge. Dado que todos los seres humanos están fundamentalmente solos, es beneficioso tanto para el consultante como para el terapeuta ser consciente de tal estado del ser y fortalecer la capacidad personal de estar en relación con los demás y consigo mismo como un medio para lidiar con la soledad.



## Al encuentro de Alétheia (la verdad)<sup>24</sup>

Michèle Croquevielle<sup>25</sup>

### Resumen

Este artículo, busca mirar de cerca el concepto de "la verdad" y su confrontación, en el ámbito de la psicoterapia. Es un tema que me ha impactado fuertemente en mi camino del Análisis Existencial (AE) con Alfried Längle, quien encamina el trabajo con pacientes y estudiantes hacia esta aproximación a mirar "la verdad", lo verdadero o, mejor dicho, a "lo que aparece frente a ellos", sin eufemismos, dejando fuera los "tabúes"

Palabras clave: verdad, fenomenología, confrontación, análisis existencial, psicoterapia

### Introducción

Años atrás, frente a algunos miembros de mi grupo de formación en AE, Alfried le dice a uno de mis compañeros: *"tú no puedes ser formador, no tienes aún las capacidades"*, tras lo cual se hizo un silencio, bastante embarazoso. Debo confesar que escucharlo causó fuerte impacto en mí, no porque no pensara igual, sino por el hecho de haber sido dicho "públicamente" (claro está, sólo entre quienes éramos sus compañeros). ¿Por qué no se lo dijo en privado, de forma que no hubiese más testigos, o al menos nos lo hubiese compartido por separado? En otra oportunidad, en circunstancias de una conversación privada con él, me espeta una frase, una "verdad" que no me la esperaba...aunque la intuía... Y era una intuición que no me atrevía a mirar de frente, pues ello - pensaba yo -, si era tal, destruiría una parte importante de mi vida. No concebía mi vida conviviendo con esa verdad. Fue impactante oírlo. No fue agradable escucharla, me hizo sufrir, aunque, luego me alivió. ¿Por qué? Porque yo sabía que eso era así, pero no me atrevía a mirarlo de frente. Y una vez confrontado ese hecho, esa verdad, me di cuenta de que sí podía seguir con mi vida, incluyéndola en ésta y conviviendo con aquello.

### Hacia un concepto de verdad

Mi experiencia contiene dos fases: primero fue el impacto, seguido de un proceso específico de incorporación de la difícil verdad con la que me encontré. Esto se puede entender por dos conceptos que son importantes en el AE contenidos en la 1ª Motivación Fundamental. La confrontación le dio relieve, hizo visible a lo eludido por mí, a lo escondido, a lo no tomado, y lo convirtió en mi actualidad, mi realidad. Aunque de alguna manera ya "sabía" lo que se me decía, ahora de repente me volví "consciente" de ello: "¡Oh, esto es así! ..., ésta es mi realidad en la que

---

<sup>24</sup> Este artículo ha sido publicado en EXYSTENZANALYSE 2/2021

<sup>25</sup> Psicóloga clínica; directora ICAE y Revista Existencia. Email: michele@icae.cl

estoy y tiene que ver conmigo, pertenece a mi mundo, ¡es real! " Así fue el duro impacto que recibí, un choque repentino con algo que está allí. Me golpeó, me sacudió, me dolió como lo hace cada impacto repentino contra una pared o una puerta de vidrio, etc.

Y necesité tiempo para lidiar con aquello. Vi esto como mi realidad; pero ¿estoy preparada para soportarlo, aceptarlo, vivir con ello? En ese momento se inicia en mí un proceso de integración. ¿Qué significa esto para mi vida? ¿Qué consecuencias tendrá? ¿Puedo cargarlo, vivir con aquello? ¿O me destruiría, me exigiría demasiado, me dañaría? - Comprobar esto es el proceso que hace de la actualidad, lo real, mi verdad. De aquí surge la pregunta, ¿qué es realmente la verdad?

La verdad es generalmente definida por A. Längle como una relación con el ser, una referencia a lo que es, es decir, a lo que percibimos como realidad. La realidad (Wirklichkeit) es la base de la verdad, pero no la esencia de la verdad. La relevancia existencial o la esencia de la verdad consiste en esta "relación con el hecho como fue concebido" bajo la perspectiva de "vivir con estos hechos, es decir, ajustarse y relacionarse con ellos" (Längle 2011, 153). "Las verdades desvelan, revelan lo profundamente conocido, lo 'olvidado', señalan lo evidente (lo 'no oculto')". El término griego para verdad es '*a-letheia*', que significa 'alejado del Leteo, el río del olvido'; Heidegger 1976. La verdad ofrece un apoyo confiable y, por lo tanto, básicamente brinda alivio. El contacto abierto y existencial con la verdad promueve la maduración personal (Jaspers 1983)". (Längle 2011, 153)

Sócrates, en diálogo con Glaucón en el "mito de la caverna" (en Platón, 1998), nos da algunas ilustraciones que permiten, ya desde aquellos tempranos años de la filosofía, describir los pasos al des-ocultamiento de lo que Es. En éste relata, luego de la descripción de los hombres encadenados en la caverna - quienes sólo miraban al fondo de ésta-, lo que ocurriría si alguno de ellos mira hacia la luz:

(...) que uno de ellos fuese liberado y forzado a levantarse de repente, volver el cuello y marchar mirando a la luz y, al hacer esto sufriera y a causa del encandilamiento fuera incapaz de percibir aquellas cosas cuyas sombras había visto antes. (p.339)

### **Una verdad que im-presiona**

Aquí aparece, un primer momento: enfrentarse por vez primera a la *αλήθεια*, a la Verdad. El impactante des-velamiento de lo que hay. Cuando Längle me muestra lo que yo no quería ver, produce una im-presión dolorosa en mí. Él descubre el velo de algo que no me atrevía a mirar. Y me produce, inicialmente impacto y luego, dolor.

La incredulidad -por "velamiento" - desconocimiento- y el dolor que describe Sócrates, es muchas veces tal. El sujeto no vio (estaba velada), así como se le presenta, esa verdad. "Tal hombre de la caverna, empecinado en su "manera de ver", no puede ni siquiera presentir la posibilidad de que lo "real" para él no pase de ser lo "umbrátil". (Heidegger 2000 p.5)

También F. Nietzsche, en *Sobre la verdad y mentira en sentido extramoral* (1873), alude a esa dificultad que experimentamos a veces, al enfrentarnos a una verdad, cuando ésta nos causa perjuicio:



"Debido a ello, los humanos no huyen tanto de ser engañados como de resultar perjudicados por el engaño; en este sentido, tampoco odian tanto el engaño, sino más bien las consecuencias perjudiciales y hostiles de cierto tipo de engaños. De modo igualmente restringido, el humano no quiere nada más que la verdad. Anhela las consecuencias agradables de la verdad, aquellas que mantienen la vida. (...)...e incluso se muestra hostil frente a verdades que pudiesen resultar nocivas o destructivas". (p.39)

La verdad, dice Längle (1997), "es una realidad, con el lastre de la encomienda de vivir con ella. Es una realidad a la que relacionamos nuestra vida y nuestras decisiones". (p.212). Y así fue en mi caso. Y la pregunta para mí fue: ¿puedo cargar con ese lastre? ¿Puedo soportar esa carga? Mi vida, ¿puede seguir siendo posible, con esa verdad que me ha salido al camino, produciendo tal y dolorosa impresión? La 1ª MF nos dice, que para que yo pueda ser, requiero ser capaz de soportar y aceptar lo que sea que tenga frente a mí.

También algunos<sup>26</sup> pacientes son impactados por hechos, que a los terapeutas se nos hacen tan evidentes. Les decimos: "pero así como me lo relatas, al parecer tus padres abusaron de ti; tu pareja, me parece, no sabe amar; la muerte es posible, también para tus hijos, etc. Y si bien muchos lo intuyen, también son impactados ante tales develaciones. Muchos años dentro de una caverna...sin confrontar, a veces percibiendo la luz, pero sin atreverse a mirar de frente a *Alétheia* .

### **El momento de la confrontación**

¿A qué nos referimos con 'confrontar', y de qué manera se relaciona esto con el concepto de 'verdad'? El AE se define como una psicoterapia "confrontacional", concepto que a veces se confunde con violencia, maltrato, etc. Sin embargo, es algo muy cotidiano: del latín *con* (estar próximo) y *fron/frons/frontis* (frente): Estar o ponerse frente a algo o alguien. Por ejemplo, cuando se le pregunta a un paciente, ¿cómo estás? no se hace otra cosa que llevarlo a que se ponga "frente a sí mismo" para así, instarlo a preguntarse aquello. Es una confrontación con su ser/estar aquí. Se pueden distinguir 2 tipos de confrontaciones: a través de una pregunta (como en el ejemplo), pero también a través de percepciones previas del terapeuta.

Entre los temas que trae Patricia a la terapia está su poco clara e insatisfactoria relación con su pareja. Éste, tras 8 meses de vinculación, no la acompaña, no se involucra en los intereses de ella, sólo algunos fines de semana de sexo y diversión. Ella se siente sola. Yo, como su terapeuta claramente no veo compromiso, ni entrega por parte de él. "*Tu pareja, al parecer, no te ve, no le interesa lo tuyo*", le digo a mi paciente. Ella se calla, impactada al ver que su relación se estaba diluyendo desde meses antes. Luego asiente, muy triste y me dice: "*lo olía, pero no lo quería mirar de frente*".

En su artículo *Intuir lo que mueve*, Längle (2007) plantea diferentes formas de abordar el acceso terapéutico: Provocativo (que confronta directa e inicialmente las temáticas a tratar,

---

<sup>26</sup> Se utilizará el modo masculino como generalización

despertando el interés, pero también arriesgando que surjan reacciones de protección, y con ello, un eventual "cierre" del paciente); Meditativo (una combinación de darle tiempo y ejercicios); y Comprensivo (el terapeuta se retira al fondo, para que el otro pueda "desplegarse" mejor a través de lo que dice, observando lo que ocurre en él, lo que es), siendo este último, al decir del autor, el más cultivado por las orientaciones humanistas y existenciales. Son relevantes estas distinciones, aunque, desde el punto de vista de esta autora, éstas no son excluyentes entre sí, dado que, en un proceso psicoterapéutico, las 3 modalidades pueden confluir en diferentes momentos.

Es dable decir que no todas las confrontaciones, que se dirigen a encuentros con *Alétheia*, serán siempre tristes o temidas. Recuerdo a Alejandra que se lamentaba pues sus padres nunca la vieron, ni consideraron. No eran afectuosos con ella. Sólo exigencia y comparaciones con la hermana. Sin embargo, es una mujer muy cálida, expresiva, y muy cuidadosa con sus seres queridos, lo que me hacía preguntarme ¿cómo aprendió ese modo de ser? Y le pregunto [la otra forma de confrontar] por alguna cuidadora, o abuelos en su infancia. Y empieza a recordar y relatar su infancia con su abuela. Ella la quería mucho, la mimaba, acompañaba en ausencia de sus padres...Repentinamente abre los ojos desmesuradamente y exclama: ¡*Mi nona me salvó la vida!* y comienza a llorar profunda y quedamente.

### **Verdad y fenomenología**

A los conceptos de verdad y confrontación, debo agregar la comprensión y la fenomenología.

La comprensión recién se vuelve sustancial, cuando entendemos qué es lo que mueve al otro a decir o hacer algo, y no sólo, qué es lo que dice. Si no, lo podría decir cualquiera. Se trataría sólo de una transferencia semántica, pero no habría conducido al encuentro. En cambio, así se encuentra la persona detrás, su "por qué". (Längle 2007, p.6)

Ese concepto de "des-ocultar", decir lo que es, ponerlo a la luz, Längle lo desarrolla ampliamente en su propio desarrollo de la fenomenología aplicada a la psicoterapia.

A la fenomenología hermenéutica (de la interpretación) que plantea Heidegger, se la puede definir como un instrumento con el objetivo de responder a la pregunta: "qué y cuánto puedo yo conocer" y se especializa en pasar de la mera apariencia de las cosas, al ser de éstas, a lo que "está detrás", a lo que es la esencia propia de las cosas, a llevar la información que está en la aparición subjetiva. (Croquevielle 2009, p.27)

Croquevielle y Traverso, en el libro *Las psicoterapias existenciales* (2011), describen brevemente el proceder fenomenológico:

La actitud fenomenológica requiere de una doble apertura por parte del terapeuta: "hacia 'afuera', a lo que impresiona desde el exterior (ej. lo que el otro dice, cómo lo dice, gesticula, etc.) y una segunda apertura 'hacia adentro', a lo que "me toca", a los efectos del fenómeno 'sobre mí' [como terapeuta]" (Croquevielle 2009, p.28). Es decir, el terapeuta se abre completamente para dejarse 'tocar' por el paciente y, al mismo tiempo, se abre internamente para darse cuenta cómo

ha sido 'tocado', y para distinguir, de aquello que le toca, qué tiene que ver con el paciente y qué tiene que ver con sus propios temas (para ponerlos en paréntesis). (p. 131)

Dice Längle (2007). "Pero ya sólo el escuchar un relato o una narración cargados de emoción, necesita en cierta medida un dejarse-asir por la esencia de lo vivenciado, o sea, una espontánea fenomenología interna: ¿Qué aparece aquí? ¿Cómo me llega eso?" (p.4)

Para la fenomenología se exigen hechos concretos y detalles. (Esto quiere decir que la fenomenología está vinculada a la realidad, no es puro constructo, no es sueño, no es fantasía, la descripción es requerida para la praxis y la VERDAD es el fundamento – la descripción está en contraposición a la fenomenología la que no mira hacia la verdad sino hacia la esencia, al ser profundo, a lo completamente propio, a lo inconfundible) (Längle 1997, p.130).

Por lo anterior, es que el hecho, la verdad, lo que es, es tan importante de mirar, de exponer. Sin acceso a la verdad, sin girarse y mirar hacia la luz, será muy difícil completar el proceso de autocomprensión que busca la fenomenología, y tomar decisiones erigidas sobre la realidad. Para la fenomenología, como dice Längle, se exigen hechos concretos y detalles, sin embargo, a veces éstos son, o muy dolorosos o muy temidos (a veces también ignorados en su importancia), razón por la que los pacientes no se han animado a mirarlos, confrontarlos. Sólo lo verdadero, me provee de un suelo firme en mi caminar. Esta firmeza me permite pisar con total seguridad y dejarlo atrás de mí, cuando doy el siguiente paso y así continuar mi andar.

Aquí es importante otra distinción, que surge en el ámbito de la fenomenología heideggeriana, abrazada por Längle y el AE, y que refiere al tema prejuicios. El filósofo plantea que en la fase de la reducción de su método, se debe poner entre paréntesis todas las comprensiones previas, expectativas, enjuiciamientos (*Epoché*). Es decir, dejar fuera, completamente los conocimientos previos, de forma tal de estar completamente abiertos a lo que se percibirá. Sin embargo, es interesante la distinción a la que nos invita Hans-Georg Gadamer, en *Verdad y Método* (2012) respecto a este tema. Nos dice: "En sí mismo, prejuicio quiere decir un juicio que se forma antes de la convalidación definitiva de todos los momentos que son objetivamente determinantes" (p.336). Luego agrega, "Prejuicio no significa pues en modo alguno juicio falso, sino que está en su concepto el que pueda ser valorado positivamente o negativamente". Y luego continúa, aludiendo a los "*préjugés légitimes*" (p. 338). Los *prejuicios legítimos* serían aquellos hechos que hemos podido constatar. Nosotros, terapeutas escuchamos y acogemos, descripciones de nuestros pacientes, que nos llevan a tener/construir prejuicios legítimos, sobre los cuales podemos basar, legítimamente, algunos enunciados. Por ejemplo, cuando Patricia ha descrito su relación de pareja, junto a su manifiesta tristeza, tanto por mi propia experiencia, como por experiencias compartidas por otros, puedo pensar que la pareja de Patricia no se interesa por ella. Ella no lo dice, (y luego me dirá que no lo había visto), pero yo sí. Y se lo muestro, lo que, en sesiones posteriores, me agradece pues le permite claridad para finalizar la relación.

## **Dos experiencias de confrontación con la verdad**

Un paciente, ya tratado años anteriores, con quien ya teníamos afianzado un vínculo terapéutico, y cuyo tema fue bien resuelto, reaparece en la consulta con un tema sobre sus relaciones de pareja. Él, de niño sufrió a un padre violento. Con sólo 7 años ya debía interponerse entre su padre alcoholizado y su madre, para que éste no la golpeará. Incluso le insistía a ella que se escondiese en su dormitorio para que su padre la dejara en paz. Él debía dormir con un cuchillo bajo su almohada.

Actualmente, ya todo un profesional, no puede tener relaciones maduras con sus parejas: "*Contigo es como estar pisando huevos*", le dicen ellas. Él siempre a la defensiva con las mujeres. Es incapaz de verlas, y relacionarse con ellas como pares. Luego surge el tema de su madre: "*siempre siento que debo protegerla*".

Yo le pregunto: si miras ahora esa situación, en la que proteges a tu madre, ¿cómo te aparece el que con siete años...hayas tenido que interponer tu cuerpo para cuidarla... ¿no debía ser al revés? ¿no debía ser ella quien te debía proteger? [aquí, emito un prejuicio legítimo, pues, con los conocimientos que él me ha proporcionado en sesiones previas, es un juicio fundado a modo de pregunta confrontadora que busca el des-velamiento, tras un acceso, al decir de Längle, Provocativo].

Repentinamente empieza a aparecer frente a él, su madre, aquella que no fue capaz de interponerse, cuidarlo. Su madre que retrocedió ante su padre, exponiéndolo a él...

Rabia. Mucha rabia hacia ella emerge en él.

Luego de algunas semanas de sentimientos de disgusto hacia ella, el tiempo le permitió comenzar a mirarla con más distancia. Dice que antes sólo sentía compasión por su sufrimiento, y que ahora, si bien podía sentir algo de compasión, la podía visualizar como la adulta que era (y es) siendo ella la responsable de sus decisiones y las consecuencias de éstas. Varias semanas después, me comenta que pudieron conversar. Le dice que en la terapia "vi cosas que nunca había visto antes. Que siempre la vio como víctima y que ahora la veía como responsable. También que la pudo comprender. Lloraron juntos. Me dice que "fue una conversación muy sanadora para ambos". Aún es muy pronto para saber en qué manera cambiará su forma de relacionarse con las mujeres, pero pienso que será de una forma más libre, al no tener que vivenciarse como responsable de ellas.

Este otro tipo de confrontación, para salir al encuentro de la verdad, el de la pregunta, se puede ver con mucha claridad en la confrontación con la angustia, método psicoterapéutico propio del AE. En el Portal de la muerte (Längle 2005), es requisito del terapeuta, estar muy claro y seguro que puede sostenerse frente a las consecuencias de dicha experiencia.

Recuerdo a una paciente que, confrontada (preguntada) con lo que para ella podía ser lo más temido, no podía ni siquiera enunciarlo. ¿Qué era aquello inenunciable, eso que quedaba escondido sin poder ser des-velado? Su cuerpo se tensa visiblemente, la mirada se pierde en el horizonte... *La muerte de todos mis hijos* finalmente logra balbucear: "*No podría vivir con aquello. Prefiero morir*", dice muy angustiada, llorando.

Percibo su angustia, el horror ante tal imagen, y los gestos de negación que hace con su cabeza.

Le pregunto: ¿de verdad no seguirías viviendo?

Ella responde muy pálida, "*no, no podría*". No era capaz de ver su vida continuar ante tal hecho.

A lo que yo continúo: y *¿cómo sería?*, *¿te matarías?*

Ella se queda en silencio, impactada ante esta nueva confrontación. Luego de un nuevo silencio, llora quedamente. "*No, en verdad no me mataría. Pero sería muy doloroso continuar viviendo*".

¿Qué ocurrió con ella, en ella? Al ser confrontada e inducida a mirarse, se da cuenta que, pese a esa eventual gran pérdida, es capaz de soportarlo para seguir de pie, algo que no habría podido siquiera pensar o considerar: ser capaz de seguir siendo, viviendo, pese a esa (eventual) temendamente dolorosa herida en su vida.

Ella ahora, posteriormente a esta confrontación, sí se visualiza viviendo, y soportando, aunque con dolor, una posible vida con tal pérdida.

### **Condiciones necesarias para la confrontación de la verdad**

En el mito de la caverna, aparece una primera confrontación con algo que enceguece y duele de mirar. ¿Qué se requiere, como terapeuta, para sostener y acompañar al paciente en este doloroso y a veces impactante des-velamiento?

Ya el AE lo plantea: que, en primer lugar, que el terapeuta tenga la confianza y el coraje para recorrer ese camino hacia la *Alétheia*. Asegurarse que puede ser, y que podrá seguir siendo, con todo aquello que ocurra en sí (y en el paciente). Si no es así, se corre el riesgo de que surja angustia en el terapeuta y deje al paciente "abandonado a su suerte", y/o que le transfiera a éste sus propias inseguridades, interrumpiendo el proceso que se está llevando a cabo. También asegurarse que éste puede soportar aquello que verá. Que podrá seguir siendo, pese al impacto y al eventual dolor. Y sí. La luz puede enceguecer al inicio, y también puede doler, sin embargo, es probable que lo que el terapeuta ya vio (esa verdad), su paciente también ya la haya intuido (olido, como dijo literalmente Patricia). Pero también puede ocurrir que éste no lo haya intuido ni quiera verlo. Pues entonces no es el momento para éste. Y como terapeutas debemos ser muy respetuosos de los tiempos propios del paciente y sus procesos. Por eso es tan fundamental tanto la formación del terapeuta, como su capacidad fenomenológica y empática, de forma tal que pueda ver en profundidad a su paciente.

¿Qué más se requiere para tal encuentro con *Alétheia*? la cercanía con el propio sentir, la claridad en que es correcto y la decisión de que aportará bienestar, que será para mejor. Esto último pues se debe estar muy seguro de lo que se va a hacer tiene un sentido, de forma tal de transmitirle al paciente que está en "buenas manos", que puede confiar en este mirar hacia la luz, que no se le va a dejar caer, no se le va a dejar solo. Eso me ocurrió a mí ante la imagen a la que me hizo girar y mirar Alfred. Me supe en buenas manos. Me confié en que, por nuestro mutuo conocimiento y vinculación previa, me podía confiar en lo que él me instaba a mirar. También así le ocurrió a mis pacientes: teníamos un vínculo mutuamente confiable. Por lo anterior, debe haberse construido

una alianza, un vínculo terapéutico, de forma que el paciente vivencie esa seguridad, de que, aunque duela mirar, aunque sea aterradora la visión de aquello tan temido, pero muchas veces intuitivo, hay junto a él o ella, un terapeuta, una persona, un ser humano, que lo acompañará con toda su humanidad, a recorrer el camino que lo llevará a salir de su caverna.

## Referencias

Croquevielle, M. (2009). Análisis existencial: Sus bases epistemológicas y filosóficas. Castalia, 15, 23-34

Croquevielle, M. y Traverso, G. (2011). En E. Martínez (Ed). Las psicoterapias existenciales. Bogotá. Ed. Manual moderno.

Gadamer, H-G. (2012). Verdad y Método. Salamanca, España: Sígueme

Längle A (2011) Dem Kranken die Wahrheit sagen? In: Ders., Erfüllte Existenz, Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: Facultas, 151-162 - [La verdad frente al lecho del enfermo]

Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 24, 2, 17-29. [Traducido como: Intuir lo que mueve Fenomenología en la práctica (analítico-existencial), en [https://www.icae.cl/wpcontent/uploads/2013/06/Fenomenologia\\_2007\\_GLE.pdf](https://www.icae.cl/wpcontent/uploads/2013/06/Fenomenologia_2007_GLE.pdf)]

Längle, A. (2005). La búsqueda de sostén. Análisis Existencial de la angustia). Revista terapia psicológica, vol.23, N°2, 57-64

Längle, A. (1997/2005). 1ªMF Libro de texto de Formadores (no publicado)

Heidegger M (1930/1976/2000) Vom Wesen der Wahrheit. In: GA 9 Wegmarken. Frankfurt: Klostermann, 177-202 [“De la Esencia de la Verdad”, en íd, Hitos, Madrid: Alianza]

En <https://www.philosophia.cl/biblioteca/Heidegger/verdad%20platon.pdf>

Nietzsche, F. (1873). Sobre verdad y mentira en sentido extramoral. En Contra la verdad, ensayos tempranos (2018). Buenos Aires: Rara Avis

Platón (1986/1998). Diálogos IV República. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos.



## Una muerte calma tras una vida intensa

Gabriel Traverso<sup>27</sup>

### Introducción

He dividido este artículo en dos partes: la primera es una descripción del caso, buscando que el lector se acerque a una comprensión emocional y compasiva de la paciente y de las condiciones existenciales que la han llevado a su sufrimiento. En la segunda parte se presentan conclusiones diagnósticas y de tratamiento psicoterapéutico desde el enfoque analítico–existencial.

### I. El caso

Hace algunos días me llamó Enrique<sup>28</sup>, aún en estado de *shock*, para comunicarme que su esposa María había fallecido durante esa noche, mientras dormían, por un paro cardíaco. En algún momento la tocó y la sintió fría. Estaba muerta. Había cumplido recientemente 42 años. Murió sin percatarse, tranquila, serena, en aparente paz.

¡Qué muerte tan calma para una mujer que tuvo una vida tan intensa y sufrida!

La noticia me conmovió mucho, me tocó profundamente. Me conmovió su muerte, como siempre me conmovió su vida desde que la conocí, hace algo más de 15 años. Desde ese ser tocado, quise compartir su caso.

Llegó a mi consulta derivada por Pachi, su media hermana (por el lado materno), un par de años menor y alumna mía en una universidad en la que hice clases por entonces.

Aún no cumplía 27 años. Ya al verla la percibí como si fuese una cuerda de violonchelo tensionada hasta cerca del punto de cortarse. Una tensión que parecía cortar el aire de la consulta. De ella aprendí que su ser “intensa” no sólo se relacionaba con la enorme intensidad (fuerza o energía) de sus sentimientos y conductas, sino por esta gran tensión interna, por su ser “in-tensa”. Intensidad más in-tensión. Una tensión entre muchas fuerzas internas. Si tuviera que simplificarlas, diría entre un gigantesco poder destructivo y una gran vertiente amorosa y creativa.

Comenzó diciéndome, “mi vida ha sido súper difícil”. Muchas veces recordé esa frase, a lo largo de los años, porque siguió siendo así. Había estado internada en centros psiquiátricos muchas veces por depresión, bulimia, consumo excesivo de alcohol y muchos intentos de suicidio. Una de esas internaciones fue por aproximadamente un año en un país centroamericano, la tierra de su padre artista. Me parece recordar que fue por adicción a la cocaína. A su regreso, en una de sus internaciones prolongadas, esta vez por su alcoholismo, conoció a Enrique, internado por similar

---

<sup>27</sup> Psicólogo Clínico, supervisor acreditado; Director Académico de ICAE. Email: gabriel@icae.cl

<sup>28</sup> Todos los nombres son ficticios, con el fin de proteger las identidades



motivo, 22 a 23 años mayor que ella. María debe haber tenido 22 años, la mitad de la edad de él. Se atrajeron e intimidaron. Como todo lo de María, fue una relación intensa, de amor y odio, aunque en los últimos años de su vida se fue estabilizando. Como al año de conocerse ella queda embarazada de Valeria, quien muere, al parecer producto de los enormes desórdenes de su vida, no recuerdo si al nacer o días después. María sufrió muchísimo por ello, cargando una enorme culpa. Cuatro meses después del inicio de la terapia, queda nuevamente embarazada. Estaba entre encantada y aterrorizada (“cagada de susto”, me dijo, “no quiero volver a destruirla”). Pasado el año de terapia nace Jacinta. Esta vez todo anda bien, en buena parte gracias a la “relativa” estabilización por la terapia, aunque sólo llevábamos 18 sesiones. María nunca fue regular en la asistencia, como en todo. Muchas veces pide con desesperación la hora y no llega.

Volviendo a la primera sesión, ella dice que su diagnóstico médico es un trastorno bipolar. Y agrega, “soy acelerada, soy depresiva”. “Soy trastorno límite de personalidad (TLP)”. Dice “soy” y no “tengo”. Viene medicada con trazodona, fluoxetina, quetiapina y topiramato, todo en dosis bastante altas. Ella se rebela a los efectos de los medicamentos y a menudo los interrumpe. A veces por sus efectos –la hacen sentir menos viva–, a veces por falta de dinero: la pobreza, a menudo al borde de la miseria, es una constante en su vida.

Su pobreza, su sufrimiento, su precariedad, su vivencia de abandono, genera una profunda compasión en las personas sensibles. Así –me entero en algún momento– la terapia (al igual que la vivienda en que vive y los medicamentos) se la paga el tío Vicente, como lo llama ella. No es pariente, sino un hombre mayor, al parecer amigo de su abuelo. A la 6ª sesión María llega con él. Quiere conocerme y saber sobre el pronóstico del proceso terapéutico. Se ve muy preocupado por María y su futuro. Imagino que también querría saber sobre mi real existencia y asegurarse que su dinero no sufriría una evaporación ética.

María tiene buenos recuerdos de su infancia. Se recuerda como una niña soñadora y creativa. Aunque era gordita, lo que al parecer perturbaba a su madre. Así al inicio de la adolescencia entró en una anorexia, lo que pasó después a una bulimia purgativa que continuó en su edad adulta, hasta el extremo de un daño crónico de sus dientes, incluso perdiendo varios de ellos. Su dentista fue otra persona compasiva que la siguió atendiendo gratuitamente mientras lo necesitó. Ella le agradecía siempre con mucho cariño.

Desde las primeras sesiones, aparece su gran, su mayor dolor en la vida: la relación con su madre, Marilén, de la misma edad que Enrique. Ya en la primera sesión se refiere a esa relación como de violencia. Más adelante va tomando la forma de un total abandono afectivo. Cada vez que se embriagaba aparece ese dolor desbordante, insoportable, torturante, que trataba de mitigarlo con más y más alcohol y con las más diversas conductas autolesivas. En estos quince años recibí incontables llamadas suyas en estado de embriaguez y desde su llanto desesperado y su lengua enredada distinguí siempre, con claridad y como una constante, las palabras “mi mamá” como centro de su dolor. Su vivencia es que su madre siempre la ha rechazado y que a Pachi le ha dado todo lo que a ella le ha negado, desde el cariño y el aprecio hasta lo material.

María nace de una relación entre Marilén y Osvaldo, un artista plástico centroamericano que después de un cierto tiempo retorna a su país. Habría sido el gran amor en la vida de Marilén.

La interpretación de María es que su madre, recién salida de la adolescencia, la culpa a ella por el alejamiento de Osvaldo, como por tener que interrumpir sus estudios, pero, sobre todo, por que el amor de sus propios padres se vuelca hacia María, quienes la crían, mientras ella queda relegada a un rol de hermana mayor, celosa de su propia hija, habitando la misma casa. En rigor fueron los abuelos maternos los que ejercieron la paternidad de María y le dieron cobijo y protección. A pesar de la distancia, Osvaldo no las abandonó. Más aún, reconoció como hija propia, dándole su apellido, a Pachi, producto de una relación pasajera de Marilén. Con alguna regularidad conversaba con María y también escuchaba todas las quejas de Marilén sobre su hija.

Una parte importante y prolongada del trabajo terapéutico con María estuvo centrado en su diferenciación de su madre. No fue fácil. La madre internalizada era tan poderosa y destructiva y con tanta presencia superyóica, que cuando se hacía presente, la conducta autolesiva de María era imparable. Estuvo presente en sus intentos de suicidio y en gran parte de los daños autoocasionados. Cuando aparecía su llanto por rechazo o abandono de su madre, aún en situaciones actuales, especialmente bajo los efectos del alcohol, su voz, en timbre y contenido, era de una niña de seis u ocho años. Por eso presumo que, a pesar de su fantasía de haber tenido una infancia feliz con sus abuelos, es probable que haya bloqueos de situaciones de maltrato o abuso mayores a los narrados.

Después de la décima sesión, en que me dijo que la relación con su madre estaba mejor, le propuse invitarla para la siguiente. Quise conocerla personalmente para formarme una idea sobre la factibilidad de trabajar la relación madre-hija directamente con ambas. Llegaron juntas. Después de esa conversación tuve que reconocer que no había esperanzas por ese lado. Esa señora, con rasgos marcadamente paraexistenciales, habría necesitado muchos años de psicoterapia individual antes de estar en condiciones de poder tener una terapia relacional con María. No logré vislumbrar un ápice de aprecio por su hija. Sólo escuché quejas de todo tipo. No supe más de ella de modo directo ya que no manifestó interés en los eventuales progresos por la terapia de su hija, hasta unos 4 años después. Me llamó para decirme que su hija estaba por morir en la UTI de un Hospital. El contenido del texto hablado era el de una madre en sufrimiento, pero no pude evitar percibir un tono de complacencia y de alivio. Ello me fue confirmado cuando, al pasar los días, María se fue recuperando y, contra todos los pronósticos, sobrevivió. Entonces el interés de Marilén por su hija se fue desvaneciendo y dejó de visitarla.

Lo que ocurrió fue que, días después del terremoto de 2010, con mucho alcohol en el cuerpo, María saltó, en su último intento de suicidio, desde el departamento en que vivía, en un noveno piso, y no murió. Estuvo cerca de un mes en la UTI con el vientre abierto mientras le iban reparando los órganos internos que quedaron severamente dañados por el impacto. En esas condiciones la visité un par de veces, con la debida autorización por ser su terapeuta. Su agresividad disminuyó significativamente después de ese evento. Junto con la sanación de sus heridas físicas, se inició un proceso de sanación de algunas de sus heridas del alma. Durante un tiempo ella quiso reconocerse como huérfana de madre. Eso le sirvió para bajar notoriamente sus expectativas hacia ella, al aceptar esa orfandad. Pero no sirve para la diferenciación. Yo puedo seguir sin diferenciarme de mi padre, aunque haya muerto hace 50 años, si no he trabajado en mi propia delimitación e

individuación. Ese fue el trabajo que procuramos hacer con María. Aunque había una dificultad. Para diferenciarme no es suficiente decirme “yo no soy tal sujeto”; diferenciarme de lo ajeno requiere reconocerse en lo propio. Para María fue siempre muy difícil reconocerse en algo intrínsecamente propio. Lo más propio que sentía era su hija, la que le fue arrebatada por juicios que emprendió su madre muy tempranamente por las dependencias éticas de ella y Enrique. Afortunadamente no logró quedarse ella sino Pachi con Jacinta, lo que le permitía mayor contacto con la pequeña. Así es toda la vivencia biográfica de María; antes que se asiente lo que puede ser lo propio de ella, le es siempre arrebatado, despojo tras despojo, quedando en el más completo vacío de sí misma. Tal vez lo más propio de ella y que no le puede ser arrebatado, son sus intensas emociones y afecciones. Pero es sólo dinámica, sin contenido.

En los siete años después de conocerla no tuvimos más de ochenta sesiones con María, lo que para un trastorno de personalidad tan grave es muy poco. Más de la mitad de esas sesiones fueron destinadas a apagar los incendios de su dramática contingencia. Se avanzó en asentar un pequeño “sí mismo” con el que logró una adecuada distancia de su madre y desarrollar una relación de pareja razonablemente estable, lo que en los primeros años se veía imposible. En los últimos ocho años no tuvimos más encuentros presenciales, aunque tuve innumerables llamadas telefónicas de ella. Ese fue más bien un período de acompañamiento en sus sufrimientos y cuando estaba muy desbordada, nuestra conversación la ayudaba a centrarse. Me decía que nadie la comprendía y conocía como yo, lo que probablemente era cierto.

En todo caso, los últimos diez años de su vida fueron los mejores, donde más se tuvo a sí misma. Logró crear un pequeño mundo propio, precario, pero medianamente estable, sin caer en los extremos y excesos previos.

Diagnósticamente María es, como ella misma lo dijo en su primera sesión, un trastorno límite de personalidad. El diagnóstico de bipolar lo descarté muy tempranamente, por lo que fue dejando los medicamentos. Sus oscilaciones anímicas siempre fueron gatilladas por factores contextuales, sin ninguna regularidad endógena. Sus estados depresivos eran movidos por una psicodinámica con enorme vitalidad y energía, impensado en un bipolar.

Debo decir que cuando María no estaba poseída por la reactividad psicodinámica, era una muy bella y dulce persona. Haberla ayudado a rescatar esa persona, aunque sólo haya sido parcialmente, me ayuda ante la pena de su partida.

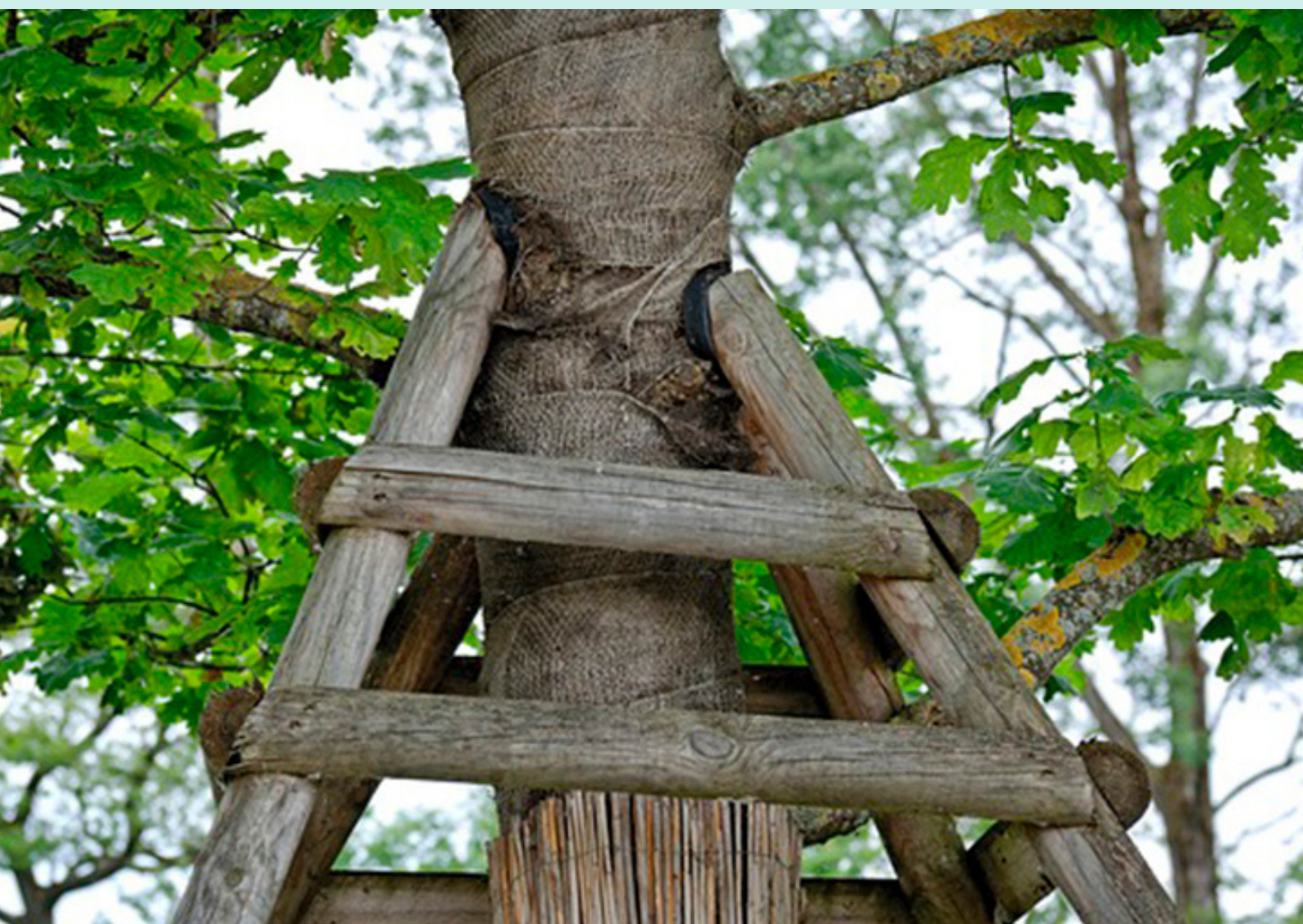
## **II. Conclusiones sobre el diagnóstico y el tratamiento según el Análisis Existencial**

En el caso de María las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia (MF) se encuentran profundamente afectadas. La primariamente más afectada es la tercera, que se manifiesta por el gran vacío de sí misma. La escasa accesibilidad a su persona es sustituida por reacciones de coping rígidamente fijadas: en primer lugar, una gran disociación, explosiones de ira, fastidio y dramatización. Lo podemos entender por la falta de las condiciones de esta motivación: no fue considerada, ni tratada con justicia, ni recibió el necesario aprecio para verse y ser vista en su valor propio, por parte de su entorno cercano, particularmente por la madre. Secundariamente

se ve muy perturbada la segunda MF, que se expresa en sus grandes y frecuentes depresiones. Su vacío de sí lo busca llenar con relaciones fusionadas, en que un 'nosotros' trata de sustituir al 'yo', por la falta de delimitación y diferenciación; fusión en vez de cercanía. Aparecen muy fijos los coping de rabia y activismo. El disfrutar el transcurrir de la vida con sus valores es reemplazado por vivencias de gran intensidad y avidez; atracones en una bulimia purgativa, excesos en el alcohol y sustancias. La fuerte perturbación de las cuatro motivaciones, el gran número de reacciones de coping fijas y el escaso acceso a la propia persona, nos dan cuenta de un trastorno de personalidad muy severo.

En la primera fase de la terapia debimos trabajar con la psicodinámica reactiva con la que la paciente se protege de la contingencia cotidiana y del dolor que le genera, desde una mirada comprensiva y orientando directivamente, prestando un yo auxiliar ante la ausencia de un yo personal que se posicione en las situaciones. Al mismo tiempo fuimos trabajando en una co-resignificación paulatina de las interpretaciones disfuncionales de las conductas de los principales actores en su entorno, con lo cual se fue atenuando el comportamiento autolesivo y el consumo concomitante extremo del alcohol. Fuimos reforzando las condiciones de la primera MF ayudando a bajar su angustia (fundamental y, sobre todo, de expectativa), confrontándola a través del método correspondiente. Recién se pudo aplicar algo del AEP (Análisis Existencial Personal) cuando comenzó a aparecer algo de su persona, desde la sesión 65 aproximadamente.

La principal dificultad en el tratamiento de María fue la poca regularidad en su asistencia a las sesiones, con interrupciones de varios meses. Y generalmente, cuando llegaba a la consulta, venía destrozada. Si tuviese que destacar la mayor ayuda que tuvo en su proceso, diría que fue la fortaleza del vínculo terapéutico.



## Huir y saltar antes de que el piso se caiga

Andrés Gottfried<sup>29</sup>

La Sra. María T. se presentó a su primera sesión manifestando una “profunda angustia”, que por momentos se cristalizaba en seguidos ataques de pánico, en especial en lugares cerrados, ya que expresaba que sentía una “sensación de falta de aire, fuerte presión en el pecho, agitación, mareo, miedo y ganas de salir corriendo del lugar”. Esta situación no le permitía tener, como la Sra. María T. denominaba “una vida tranquila y sosegada”, ya que en cualquier momento se le disparaba una fuerte angustia y la sentía en el pecho y en los pies. Expresaba “quiero estar bien pero no puedo, no tengo fuerzas”.

Ante la exploración de los acontecimientos actuales de su vida, no se percibían hechos de marcada importancia. Cuando se le pregunta a qué le podía atribuir esa “profunda angustia”, la Sra. María T. refería que no tenía claro cuándo habían comenzado esas emociones de angustia, que eran de larga data y que se habían acrecentado con el tiempo, en especial, a su regreso a Argentina, ya que había vivido en Estados Unidos casi 11 años. Informó que se había casado joven, había tenido 2 hijas y había emigrado a los Estados Unidos junto a su marido. En aquel país había tenido una buena vida, pero la convivencia con su esposo no le resultaba nada fácil, hasta que luego decidió separarse de él y volverse a Argentina con sus hijas. Desde su retorno habían pasado 4 años, y sus hijas tenían 20 y 18 años. En Mendoza había tenido un buen trabajo y una vida holgada económicamente hablando, no tenía una pareja, sin embargo, no era un tema que le preocupaba, pues decía que se sentía bien así.

A la segunda y tercera sesión se trabajó con el Método Biográfico de Längle, sin embargo, no aparecía nada de relevancia para la Sra. María T., ella no presentaba ningún acontecimiento al cual le pudiera atribuir semejante angustia, además informó que sus ataques de pánico habían aumentado. Al finalizar la tercera sesión se le aplicó la adaptación argentina (Gottfried, 2016, en prensa) del Test de las Motivaciones Existenciales (TME) de Längle y Eckhardt (2000). En la base del instrumento se presentan los contenidos teóricos desarrollados por Längle, en el cual sistematiza una verdadera “Psicodinámica Analítica Existencial” (Längle, 2000; Längle, S., 2003; Espinosa 2006) sobre la base del desarrollo de las “Motivaciones Fundamentales de la Existencia” (Längle, 1998a, 1998b, 1999, 2000, 2002, 2003, 2009). El TME está conformado por cuatro escalas que representan a cada una de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia, cada escala está compuesta de 14 ítems, teniendo el instrumento un total de 56 ítems.

Realizó la técnica en la sala de espera y antes de retirarse se lo entregó a la secretaria. Al evaluar el TME se advirtió que todas las escalas presentaban puntajes bajos, en especial la 1ª y 2ª Motivación Existencial, había obtenido puntajes muy bajos, por debajo del percentil 25, que se

---

<sup>29</sup> Psicólogo, analista existencial; Email: andresgott@yahoo.com.ar

interpreta como “zona de bloqueo y de reacciones de Coping”. Los ítems de Confianza Fundamental (1ª MF) con puntajes muy bajos fueron: ítem 2 “Puedo aceptar de buenas ganas las circunstancias en las cuales vivo”, ítem 13 “Siento como si pudiese perder el piso bajo mis pies”; ítem 22 “Siento que tengo suficiente espacio para vivir”, e ítem 32 “La inseguridad en mi vida me angustia”. Los ítems de Valor Fundamental (2ª MF) con puntajes muy bajos fueron: ítem 20 “Soy una persona triste” e ítem 30 “Experimento la vida como una carga”. La pregunta de investigación salió naturalmente ¿Qué le angustia, que es lo que no puede aceptar que le hace sentir la vida como una carga, qué le hace a perder el piso bajo sus pies?

En la cuarta sesión al hablar de sus hijas y de la relación con ellas, de repente un recuerdo doloroso vino a su mente: “Oh no... había olvidado... no lo tenía presente... en verdad he tenido tres hijos, mi hijo menor, el único varón, al año y dos meses tuvo síndrome urémico hemolítico y muy rápido falleció” (con lágrimas en los ojos). Luego informó que enterraron el cuerpo del bebé y al día siguiente con su esposo decidieron irse a vivir a Estados Unidos, rescindieron el contrato de la casa que alquilaban, vendieron su auto y pagaron los pasajes para el viaje. A los 15 días de haber enterrado a su hijo, estaba viajando a Texas con su esposo y sus dos hijas. Informó que con su esposo no se habló nunca del “tema” y vivió su vida como “si nada hubiera pasado”. Luego de que la Sra. María T. nombrara lo que significaba para ella el centro de su angustia: “la muerte de su hijo de un año y dos meses”, comenzó la psicoterapia desde el Método de Längle denominado “Análisis Existencial Personal - AEP” (Längle, 2007; Längle, 1998b; Espinosa, 2006). Se le pidió que describiera con detalle lo que había sucedido desde que su hijo se enfermó hasta que falleció. El tener que relatar los hechos que habían sido “olvidados” hizo que ella entrara en contacto con aquello que le había sucedido, conectarse con su dolor y trabajar con la impresión contenida en sus vivencias, elaborarlas y tomar una postura frente a las mismas.

Mediante el análisis fenomenológico del AEP, la Sra. María T. pudo expresar las sensaciones inmediatas y espontáneas frente a la muerte de su hijo: “la muerte de Nicolás me atropelló de golpe, me sentía totalmente sola, desprotegida, apretada... la vida se me hizo una carga muy difícil de llevar”. Sentía por el hijo fallecido una “preferencia especial” con respecto a sus otras dos hijas, por el hecho de haber tenido el “mismo color de ojos de su padre”, al cual había amado mucho y había fallecido de un infarto cuando ella tenía 17 años. Al conectar su único hijo varón con su padre, la atención se centró en investigar a su padre. Al parecer la pérdida de su hijo, remitía a una pérdida anterior, también para ella muy significativa. La Sra. María T. había tenido una mala relación con su madre, la cual, fue empeorando con el tiempo y al momento de tratamiento estaba truncada. De su padre recordaba que él le daba seguridad, protección, contención y sobre todo había sido un soporte importante en sus dificultades vinculares con su madre y en hechos difíciles de su adolescencia. Cuando falleció su padre, dejó el último año del colegio secundario, para ponerse a trabajar, ya que necesitaba dinero para irse a vivir sola. Al tiempo de irse de casa, se puso de novia con un hombre 9 años mayor, porque parecía un “hombre grande, hecho y derecho” y al siguiente año contrajo matrimonio con él.

La Sra. María T. pudo advertir una reacción común frente a estas dos pérdidas: “huir”. Al respecto expresó: “era como que constantemente se me caía el piso, como si pequeños bloques del

piso empezaran a caerse hacia el abismo y tenía que saltar al siguiente y con el siguiente lo mismo... saltar cuando muere mi padre, huir de mi madre, evitar la soledad y casarme con la persona equivocada, saltar y huir de la muerte de mi hijo... saltar y saltar... Huir y saltar antes de que el piso se caiga”. La Sra. María T. para poder sobrevivir reaccionó automáticamente “huyendo y saltando”, su movimiento evitativo de protección (Längle, 2003) no le permitió tomar una posición frente a la pérdida de su padre y luego frente a la muerte temprana de su hijo. Se trabajó la angustia desde la 1ª MF (Längle, 1997, Längle, 2005) y 2ª MF en la adquisición de desplegar su fuerza interna para aceptar y elaborar su “doble duelo”.

En las sesiones siguientes, la reacción primaria de “huir y saltar” de la Sra. María T. fue reunida con todo aquello valioso que pudo descubrir de ella misma. Esta emocionalidad integrada se convirtió en fuerza de voluntad, una voluntad anclada en la afectividad, que le permitió encontrar una posición, y expresarse de una nueva forma en el mundo y salir del retraimiento. Puedo advertir que su personalidad era muy parecida a la de su padre, un hombre sereno, fuerte y seguro. Y que de él había aprendido a poder sobrellevar lo difícil de la vida. Pudo distanciarse de aquellas primeras reacciones juveniles frente a la muerte de su padre, y al mismo tiempo pudo advertir que también había sido una persona fuerte para soportar un matrimonio difícil, cuidar y educar a sus hijos, sostenerse económicamente en un país extranjero y, de haber tomado la correcta decisión de separarse de su esposo, a quién le recordaba a su madre, pues que ambos eran despectivos, críticos y agresivos.

En la sesión siguiente retomando la semejanza de ella con su padre, espontáneamente le vino una respuesta: “Soy tan fuerte como mi padre”. Eso le dio la suficiente confianza para poder ser por sus propias fuerzas ante la adversidad. Sintió que podía apoyarse en sí misma, y a la vez se le abrió un espacio interno para poder confrontar con coraje sus estados de pánico. Luego de esa cita, éstos disminuyeron considerablemente hasta que desaparecieron por completo cuando decidió ir al cementerio a visitar a su padre para llevarle flores como acto de agradecimiento y visitar la tumba de su hijo para ponerle una placa recordatoria. La Sra. María T. hizo un giro copernicano, un movimiento que fue de su padre a ella misma, es decir, la confianza caracterizada por protección, espacio y sostén, puesta en su padre, la dirigió hacia su persona, constituyéndose ella misma el centro de su fuerza interior. El sentirse fuerte y segura le permitió conectarse con la vida y disfrutar con libertad de aquello que la daba “vida a su vida” (Längle, 2003), pues se sentía tranquila, su piso ya no se caía, su existencia estaba fuerte y firme. Como dice el tango “Volver” escrito por Alfredo Lepera (Gobello, 1999) y cantado por Carlos Gardel: “Tengo miedo del encuentro con el pasado que vuelve a enfrentarse con mi vida... ...Para el viajero que huye, tarde o temprano detiene su andar”.

## Referencias

Gobello, J. (1999). Letras de Tanto. Selección (1897-1981). Buenos Aires: Centro Editor de Cultura Argentina S.A.

Gottfried, A. E. (2016, en prensa). Psychometric Properties of the Test of Fundamentals Motivations (Argentina version 2014) of Längle & Eckhardt. *Existenzanalyse*.



Längle, A. (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. *Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie*, 47, 227-233.

Längle, A. (1998a). Las Cuatro Condiciones Fundamentales para una Existencia Plena. Traducción: G. Carpio (2010). Recuperado de: <http://www.webaholics.at/userfile/doc/MF---Las-4-Condicionen-Fund-Exist-Plena-Basel.pdf>

Längle, A. (1998b). Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 15(1), 16-27. Traducción: N. Espinosa: Comprensión y terapia de la Psicodinámica en el Análisis Existencia.

Längle, A. (1999). Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse* 16(3), 18-29.

Längle, A. (2000). *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. organizado por el Centro de Psicología Existencial y Logoterapia y la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial. Transcripción L. Buschitari, Buenos Aires. Recuperado de: [http://gleargentina.com.ar/PDF/LAS\\_MOTIVACIONES\\_FUNDAMENTALES\\_DE\\_%20LA\\_EXISTENCIA.pdf](http://gleargentina.com.ar/PDF/LAS_MOTIVACIONES_FUNDAMENTALES_DE_%20LA_EXISTENCIA.pdf)

Längle, A. (2002). Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica*, 16(1), 1–8.

Längle, A. (2003). The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*, 4(1), 47-58. Traducción: G. Caprio: “El arte de involucrar a la Persona. Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como estructura del proceso motivacional”.

Längle, A. (2005). La búsqueda de sostén. Análisis Existencial de la angustia. *Terapia Psicológica*, 23(2), 57-64.

Längle, A. (2007). Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. *Existenzanalyse* 24(2), 17-29. Traducción de Magdalena von Oepen: Intuir lo que mueve Fenomenología en la práctica (analítico-existencial). Recuperado de: [http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Fenomenologia\\_2007\\_GLE.pdf](http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Fenomenologia_2007_GLE.pdf)

Längle, A. (2009). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia [Versión electrónica], *Revista de Psicología UCA*, 5(10), 7-24. Recuperado el 5 de febrero del 2015. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/motivaciones-personales-fundamentales.pdf>

Längle, A. & Eckhardt, P. (2000). *Test zur Existentiellen Motivation (TEM)*. Wien: GLE-Verlag.

Längle, S. (2003). Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods. *European Psychotherapy*, 4(1), 55–70.

Vinka Jackson



Agua fresca  
en los espejos

Abuso sexual infantil y resiliencia

## Reseña del libro “Agua fresca en los espejos”

V. Jackson, 2011, Agua fresca en los espejos, Ediciones b.

Pamela Lorca<sup>30</sup>

Pocas veces en un libro es posible encontrar tanta belleza y tanta brutalidad coexistente. Abocada a la tarea de reseñar este libro, me pregunto si es posible encontrar las palabras exactas que den fe de las infinitas enseñanzas que uno puede tomar de él al leerlo con los ojos bien abiertos.

El libro de Vinka Jackson, acerca del abuso sexual y su camino de sanación, nos muestra de manera prístina cómo los seres humanos podemos ser portadores de una fuerza interna irrefragable que clama por vivir. Y lo hace de una manera que creo no haber encontrado jamás en otro escrito. Este libro impresiona, maravilla, indigna, pero por sobre todo da esperanza, está lleno de ella.

El camino por el cual Vinka nos lleva no es teórico sino vivencial, y sin querer tal vez nos entrega una comprensión tan profunda de las heridas del abuso, que nos permite aprehender tanto más de lo que hayamos podido teorizar o investigar sobre sus avatares.

Es, en todo sentido, un libro existencial. En él aparecen las preguntas más esenciales a las que podemos confrontarnos en la adversidad más oscura e inimaginable. Pero es también un recorrido por el valor y la importancia de nuestro cuerpo -aquello que tenemos pero que también somos-, y cómo éste puede tomar el color de las heridas de una pesadilla o bien la luz de su posibilidad de recuperación.

El abuso sexual ocurre en el cuerpo, pero traspasa mucho más allá de él; en sentido estricto rompe lo físico, destruye lo más íntimo y alcanza a aplastar el alma: *“Una invasión bárbara dentro y fuera de la casa; dentro y fuera del cuerpo. En plena identidad”*. Porque ¿Cómo se construye, como se mantiene la noción y la certeza de quién soy si el cuerpo es transgredido, violentado, cosificado una y otra vez sin descanso ni piedad?

En sus líneas iniciales Vinka nos enseña “Conozco demasiado este cuerpo que siempre se siente como recién llegado y, sin embargo, tan familiar y predecible como si nunca me hubiese sido arrebatado”. Allí resume en pocas palabras la experiencia de haberlo perdido -o más bien de creer haberlo perdido- y su final de soberanía sobre él, el largo y valiente camino recorrido para llegar a volver a sentir propio lo más propio que tenemos.

Mientras ocurren los peores “asaltos” (aquél es el nombre con que Vinka lúcidamente logra nombrar lo innombrable), por fortuna aparecen verdaderos refugios -como el ballet siendo niña- que le permiten de alguna manera continuar manteniendo el poderío sobre sí: *“En cada movimiento se atestigua una voluntad que ni sabía me pertenecía. Soy capaz de gobernarme en la danza, de estar en mí, y esto me llena de un sentimiento de poder indescriptible (...). Mi cuerpo en sintonía*

---


<sup>30</sup> Psicóloga Clínica de Adultos; Postítulo en Análisis Existencial – ICAE. Email: pamelalorcasantander@yahoo.com

*conmigo es un triunfo, una compensación precisa. Porque todo aquello que en días o noches pierdo a manos de mi padre, luego lo recupero bailando”.*

*“Este cuerpo que llevo puesto, pero no me pertenece”*: ¿Cuál será el momento en que realmente es posible apropiarse de lo propio? Quizás es siempre gradual, quizás es un camino que todos los seres humanos -con independencia de las particularidades de sus historias- debemos recorrer, a veces con tropiezos. Pero ese camino con el abuso se vuelve lejano, por eso es que lograrlo es en verdad un triunfo, un triunfo mayor que no todos logran conquistar. Vinka, aunque no quiera serlo (*“ni víctima, ni heroína”* nos dice) es un ejemplo maravilloso que emociona hasta lo más profundo.

*“(…) a pesar de todas mis omisiones y descuidos -y ataques también- mi cuerpo jamás me ha abandonado y ha ido conmigo por la vida (...). No importa cuántas veces me haya sido arrebatado, cuántas veces haya sido deshecho nuestro vínculo, él nunca, NUNCA, dejó de pertenecerme”.*

Agradezco haber descubierto el tesoro que es este libro, agradezco poder decirle a cualquier persona que sufre que esto existe, que sí es posible sanar las heridas, las del cuerpo y las del alma, que uno nunca se pierde realmente, aunque a veces nos sintamos perdidos. El agua fresca puede lavar los ojos y entonces permitirnos ver lo más bello que hay dentro de nosotros, aquello que nada ni nadie puede arrebatar.



Being<sup>in</sup>  
the World

A FILM BY TAD RUSPOLI

## Película: Estar en el Mundo (Ruspuli, 2010)

Derrick Klaassen<sup>31</sup>

Vivimos en una época y lugar que -sin lugar a dudas- nos desafía a cuestionarnos acerca de lo que realmente significa ser humano. ¿Cómo comprendemos lo que significa ser un ser humano? ¿Estuvieron en lo correcto Platón y Descartes cuando propusieron que nuestro ser consiste principalmente en pensamiento y racionalidad? O, ¿sería mejor seguir a Heidegger, quien entendió a nuestro ser, nuestro Dasein, como imbuído y contextualizado ‘en-el-mundo’, con la capacidad humana única, de tomar una posición sobre nuestra propia existencia? Si Heidegger tenía razón, ¿qué significa esto respecto a cómo debemos tratar con el mundo?, ¿cómo podemos ser nosotros mismos en nuestra singularidad y situación única?, o ¿cómo podemos encontrar sentido y participar de la belleza del mundo?

Estas son las preguntas que el documental *Estar en el Mundo (Ruspuli de 2010, <http://beingintheworldmovie.com>)* busca explorar. En lugar de centrarse en lo que podría ser una conversación filosófica seca y erudita, el director Tao Ruspuli aborda el tema de una manera vivaz e intensa. El cineasta mezcla hábilmente las reflexiones de filósofos de la línea fenomenológica y existencialista, con artistas y maestros de diversos ámbitos – como la carpintería, la música jazz y flamenca, y la cocina afroamericana – y por lo tanto ofrece al público una celebración vibrante e inspiradora de lo que significa ser *humano* en una era *tecnológica*.

El documental *Estar en el mundo* fue inspirado por el conocido filósofo estadounidense y estudioso en Heidegger, Hubert Dreyfus (1929-2017). Esto no es sorprendente dado que Tao Ruspuli, fue alumno de Dreyfus, quien fue un prominente y querido profesor de filosofía en la Universidad de California, Berkeley. Dreyfus es conocido por su comentario sobre *Ser y Tiempo* (Dreyfus, 1991), sus conocimientos acerca del trabajo de Heidegger (por ejemplo, Dreyfus, 2006, Dreyfus y Taylor, 2015) y su crítica heideggeriana de la tecnología, en particular la inteligencia artificial (Dreyfus, 1972) e internet (Dreyfus, 2009). Aparecen en la película otros filósofos, quienes son amigos, colegas y ex alumnos de Dreyfus (éstos son en su mayoría estadounidenses, con la notable excepción del académico de la Universidad McGill de Canadá, Charles Taylor). Muchos de ellos son reconocidas autoridades heideggerianas por derecho propio, incluidos Mark Wrathall, Sean Kelly, Taylor Carman e Iain Thompson. Las reflexiones filosóficas en la película, por tanto, se centran en las características y elaboraciones de la filosofía heideggeriana que surgieron en el trabajo de Hubert Dreyfus. Éstas incluyen reflexiones sobre el desarrollo de la habilidad y la maestría, la conexión entre ellas y el significado del Dasein, y el riesgo e importancia que significa convertirnos auténticamente en nosotros mismos.

---

<sup>31</sup> Derrick Klaassen, Ph.D., R.Psych.; Registered Psychologist Langley, BC, Canada; [derrick.klaassen@twu.ca](mailto:derrick.klaassen@twu.ca)

Las reflexiones filosóficas en la película están bellamente interrumpidas por momentos de gran arte y maestría. Se invita al espectador a participar de la inmensa habilidad de un carpintero japonés, el hermoso trabajo de un malabarista, las reflexiones y los sonidos de varios músicos de jazz y las reflexiones de un chef afroamericano en Nueva Orleans, Louisiana. Sin embargo, las contribuciones artísticas más frecuentes provienen de Manuel Molina, poeta, cantante y flamenco español. Molina realmente encarna el arte de la música flamenca, llegando a desaparecer el mismo a través de sus interpretaciones, demostrando la conexión entre una gran habilidad y su arte, y el modo en que ambas se fusionan con la entrega personal y la propia identidad. Molina ofrece una impresionante demostración de los principios filosóficos heideggerianos; en lugar de simplemente tocar música flamenca, él la encarna; simultáneamente se absorbe en la música y, sin embargo, parece volverse más auténticamente sí mismo mientras toca.

En mi opinión, esta es una película que merece nuestra atención y nuestro disfrute. Usted, como lector de *Existencia*, podría preguntarse con razón, ¿por qué tal película podría ser pertinente? Después de todo, ¿no somos consultores y psicoterapeutas, cuyo trabajo es comprometernos terapéuticamente con nuestros pacientes? ¿Qué se gana al entender esta filosofía compleja y cerebral?

Permítame responder a la pregunta, aunque sea de modo hipotético. Después de todo, muchos psicoterapeutas que se han formado o se están formando en Análisis Existencial o psicoterapias relacionadas, tienen un gran amor por la filosofía, especialmente por los escritos existenciales y fenomenológicos. De hecho, las ideas de varios filósofos como Heidegger, Merleau-Ponty, Scheler, Buber y Levinas, por mencionar sólo algunas, aparecen con frecuencia en nuestra propia revista académica, *Existenzanalyse* (Bauer, 2016; Espinosa, 1998; Längle, 2013; Vetter, 2007). Y, sin embargo, el Análisis Existencial, correctamente en mi opinión, ha puesto énfasis en la experiencia vivida y la actividad clínica, en lugar de la reflexión filosófica en el centro de su formación. Entonces, podríamos preguntarnos, ¿qué se puede ganar con otra reflexión filosófica?

Una respuesta es que la reflexión filosófica más profunda puede permitirnos “ver detrás de la cortina proverbial” del Análisis Existencial. Permite al espectador o lector comprender los textos filosóficos (o películas, en este caso), y formarse su propio criterio. Este compromiso filosófico personal ofrece no sólo la oportunidad de comprender las filosofías que fundamentan el Análisis Existencial con mayor profundidad, sino que también facilita el compromiso crítico con nuestro entrenamiento y enfoque psicoterapéutico. El compromiso filosófico nos permite hacer preguntas informadas y desafiantes y, por lo tanto, también abre la posibilidad de un desarrollo filosófico, teórico y, en última instancia, experiencial y clínico en curso dentro del Análisis Existencial.

Una segunda respuesta es, sin embargo, mucho más simple: mira la película tú mismo. Ábrete a ser movido, a ser atraído, a ser inspirado. Mírate a ti mismo. Para aquellos de ustedes que opten por ver *Estar en el Mundo* (Ruspali 2010), espero que no sólo se sientan conmovidos por la belleza de las artes y los oficios, sino también se sientan conmovidos por las reflexiones personales y filosóficas de esta película. Confío en que también se motiven para hacer un estudio filosófico personal más profundo, para su beneficio y desarrollo personal, pero también por nuestro crecimiento colectivo como orientación teórica y comunidad.

## Referencias

Bauer, E. (2016 ). Versteheren als Existenzial Menschlichen Daseins . *Existenzanalyse* , 33 (1 ) , 4-14 .

Dreyfus, HL (1972). Lo que las computadoras no pueden hacer: Los límites de la inteligencia artificial . Nueva York: Harper Collins.

Dreyfus, HL (1991). 1991. *Ser-en-el-mundo: una observación de Heidegger Ser y Tiempo*, División I. Cambridge, MA : MIT Press.

Dreyfus, H. L. (2002) *En Internet: Pensando en Acción* (ed. R. Kearney y S. Critchley). Londres: Routledge.

Dreyfus, HL y Taylor C. (2015). *Recuperando realismo*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Espinosa, NA (1998). Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse soy nachmetaphysischen Zeitalter . *Existenzanalyse* , 15 (3), 4-12.

Längle , A. (2013). *Lehrbuch zur Existenzanalyse* . Viena, Austria: Facultas.

Vetter, H. (2007). Era ist Phänomenologie ? *Existenzanalyse* , 24 (2), 4-10.



Virginia Woolf  
Un cuarto propio



## Reseña del libro “Un Cuarto Propio”

Virginia Woolf, 2020, Un Cuarto Propio, Editorial Lumen

Carolina Erber<sup>32</sup>

“...Para escribir novelas una mujer debe tener dinero y un cuarto propio (...) trataré de mostrarles cómo he llegado a esa conclusión...”

Con nada de orgullo, confieso que hace muy poco conocí la fina pluma de Virginia Woolf<sup>33</sup>, afortunadamente una amiga pensó en mí y me obsequió “**Un Cuarto Propio**”, una de las obras más importantes de quien fue novelista, ensayista, escritora de cartas y editora británica, considerada referente de la literatura feminista de principios del siglo XX. Woolf, dedicó gran parte de su vida a escribir novelas y ensayos sobre las relaciones de poder entre hombres y mujeres.

Entre mis manos tenía no sólo en tinta y papel un célebre escrito, se trataba además de una reimpresión de lujo, editada 86 años más tarde de su primera publicación (1929), traducida por Jorge Luís Borges e ilustrada creativamente por la estadounidense Becca Standtlander con dibujos que representan el cuarto de una escritora. El prólogo reseñado por Kirmer Uribe -escritor Vasco y Premio Nobel de Literatura-, me llamó mucho la atención y me resuena porque nos habla de la transversalidad de su pensamiento.

El ensayo está dividido en seis capítulos, donde Woolf narra con vivacidad, inteligencia y desde “lo femenino” el intenso proceso reflexivo que antecedió a la conferencia que le han solicitado impartir acerca de Las Mujeres y la Novela. Proceso reflexivo que lleva a la autora a profundizar más allá del cometido inicial estableciendo una tesis en sus primeras páginas -que personalmente me parece magistral-: “para escribir novelas una mujer debe tener dinero y un **cuarto propio**”. Punto de partida del ensayo y tema sobre el cuál reflexionará a lo largo del libro con gran sentido del humor en su narración.

Con una escritura directa y gran capacidad de observación de situaciones cotidianas, la escritora recorre a partir de una mirada crítica las condiciones injustas que enfrentaban las mujeres en distintas épocas de la historia hasta la Inglaterra de principios del siglo XX. Mujeres excluidas de la participación en diversos escenarios; caminar por un recinto universitario, visitar una biblioteca y suprimidas en la literatura donde se imponía el poder masculino. Woolf se pregunta; “¿Por qué los hombres bebían vino y las mujeres agua?, ¿por qué un sexo era tan adinerado y tan pobre el otro?, ¿qué influencia ejerce la pobreza sobre la literatura?, ¿qué condiciones requiere la creación y las obras de arte?”.

---

<sup>32</sup> Periodista; formación en ICAE, Chile; email: caroerb@gmail.com

<sup>33</sup> Virginia Woolf nació en Londres en 1882 y murió, ahogada en el río Ouse, en 1941.

Escribe: “Aquí estoy preguntándome por qué las mujeres no hicieron versos en la época isabelina, y ni siquiera sé si las educaban; si se les enseñaba a escribir; si tenían sus salas propias; cuántas mujeres tenían hijos antes de los 21 años; qué hacían desde las 8 de la mañana hasta las 8 de la noche. Es evidente que no tenían dinero...”.

Veo que “lo femenino” de este ensayo aparece en todo el libro, a través de la narrativa cercana y detallada de Woolf. Porque la escritora pareciera estar sumergida en *Un Cuarto Propio*, donde nos comparte sus pensamientos más profundos acerca de la situación social y política de la mujer, expresando en el texto lo que mira, siente y significa. Desde ahí nos acerca a la vida misma, nos pone en contacto y relación -a hombres y mujeres- con nuestra existencia y nos invita a reflexionar para desplegar nuestra propia tinta en el papel y luchar por conquistar un cuarto propio, un espacio íntimo. Espacio que visto desde el Análisis Existencial se refiere no sólo al espacio físico o exterior, sino, a encontrar un espacio en el mundo interno, un espacio único, íntimo y personal donde sentirse a gusto y desplegar la propia creatividad en libertad.

Relacionar el ensayo de Woolf con el Análisis Existencial, me lleva a vincularlo con una primera condición esencial de la existencia (planteada por el Análisis Existencial): Que yo Pueda, capacidad que dependerá que me sienta segura, protegida, sostenida y con espacio para ser y desarrollarme (un cuarto propio y dinero para subsistir como dice Woolf), condiciones esenciales que requerimos mujeres y hombres, **todos y cada uno** para una existencia digna. Si me detengo en esta 1ª Motivación Fundamental que se asocia a lo masculino, al ámbito de poder, esto es poder bajo las condiciones que ofrecen el mundo propio y el mundo exterior, pienso en las restricciones que nos muestra la escritora para las mujeres: el acceso a la escritura, educación, dinero y por consiguiente la construcción de un espacio. Se me vienen preguntas ¿qué pasa si no cuento con estas condiciones?, ¿sí no tengo un espacio propio? ¿puedo verdaderamente desplegar mis capacidades y expresar mis talentos?, ¿puedo desarrollar un proceso creativo en tranquilidad y libertad?

Han pasado más de 80 años de estas reflexiones y aún muchas mujeres y hombres no cuentan con un espacio propio. En este sentido nos muestra el camino pedregoso que principalmente enfrentaban las mujeres de su época (y pienso que muchas también en el hoy), pero a la vez con mucha sutileza nos dice que todos somos personas, que tanto hombres y mujeres estamos dotados de ambas formas: “El estado normal y placentero es cuando están en armonía los dos, colaborando espiritualmente. Hasta en un hombre la parte femenina del cerebro debe ejercer influencia; y tampoco la mujer debe rehuir contacto con el hombre que hay en ella”.

Y aquí estoy yo, desde mi cuarto propio, desde mi espacio personal, construyendo y apropiándome de mi mundo interno y externo, descubriendo la pluma de Woolf en toda su riqueza literaria. Y me dan ganas de escribir, de echar a volar la pluma, me alienta mientras la leo: “Si nos adiestramos en la libertad y en el coraje de escribir exactamente lo que pensamos (...) si encaramos el hecho de que no hay brazo en que apoyarnos, que andamos solas (...) entonces el poeta muerto que fue la hermana de Shakespeare pondrá el cuerpo que tantas veces a depuesto (...) sostengo que vendrá si trabajamos por ella y que vale la pena trabajar hasta en la oscuridad y en la pobreza”.

Woolf me anima, me lleva a valorar en cada momento mi propia existencia.



## **Siento que acompañar a una persona al final de su vida es un regalo**

Entrevista a Cecilia Carrère

Carolina Erber<sup>34</sup>

El lenguaje de la música brota como la primavera en las reflexiones profundas sobre la vida y el tránsito hacia la muerte que nos comparte Cecilia Carrère. De profesión Licenciada en Artes con mención en Teoría de la Música, Intérprete Superior en Violín y desde hace ocho años integrante de la Orquesta Clásica de la Universidad de Santiago, su manera de aproximarse a la Persona nace en una hermosa mezcla entre su Formación como Consultora en Análisis Existencial y su quehacer como musicoterapeuta acompañando a pacientes oncológicos junto a instrumentos tan especiales como la lira. En esta entrevista Cecilia nos comparte su historia y su vínculo con la música desde niña y el camino de encuentro consigo misma y sus pacientes, a través de sus vivencias de la mano del arte.

---

<sup>34</sup> Periodista; formación en ICAE, Chile; email: caroerb@gmail.com



## **La tesis del Análisis Existencial es el diálogo, y el diálogo es lo opuesto a la guerra**

Entrevista a Gabriel Traverso

Carolina Erber<sup>35</sup>

Para Gabriel Traverso, director académico del Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE), es absolutamente inconcebible que en el siglo XXI se trate de resolver un conflicto a través de una guerra, más aún entre países hermanos como Ucrania y Rusia. En una profunda conversación, el psicólogo clínico acreditado con postítulos en Terapia Gestalt y en Psicoterapia en Análisis Existencial (AE) por el Dr. Alfried Längle, nos aporta una mirada desde el AE al conflicto bélico que se vive hoy en Europa del Este. En esta conversación es contundente al decir: “detrás de una guerra existe una cultura machista prepotente, donde yo tengo que mostrar que gano y aplasto al otro en su dignidad. Es opuesto a la mirada analítico existencial donde el diálogo es la única manera racional de resolver un conflicto”.

---

<sup>35</sup> Periodista; formación en ICAE, Chile; email: caroerb@gmail.com





## **La fenomenología me permite conectar con el mundo, darse esa pausa con las personas y con los lugares, es una herramienta que hay que entrenar**

Entrevista a Emil Osorio

Carolina Erber<sup>36</sup>

Emil Osorio, director de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Austral de Chile (UACH), descubrió la fenomenología como concepto cuando era estudiante en la Universidad Católica de Chile “La escuché primero de un personaje que es conocido fuera del ámbito de la arquitectura: Alejandro Aravena, quien en sus clases recurría siempre a ejemplos de Heidegger y a cómo la fenomenología podría impactar la arquitectura en su uso, en su función y también en su diseño. Y mencionar muy personalmente a una arquitecta que ya partió, Glenda Kapstein, que desarrolló en Antofagasta temas muy locales a través de la fenomenología”.

Desde el Museo Philippi, ubicado en Valdivia, ciudad del sur de Chile, el arquitecto y March Environmental Design, University of Nottinghamnos, nos cuenta en entrevista para Revista Existencia cómo aplica la fenomenología en sus trabajos y cómo la fue desarrollando durante su trayectoria profesional y en sus propias cotidianidades. Ejemplo de ello es su investigación “*Del vértigo a la verticalidad: un ejemplo de diseño fenomenológico en arquitectura*”, en la cual conversa con la naturaleza, la observa y ve la relación entre la altura de las copas de los árboles y la inclinación del suelo “Ese fenómeno, aquí está pasando algo, me pasa algo con el cuerpo, se me aprieta la guata”, sostiene.

El académico también comparte la fenomenología con sus estudiantes de arquitectura para transmitir una forma de ver el mundo, donde ellos han percibido sus propios fenómenos aplicando esta metodología con las personas y los lugares “Una alumna descubrió en una biblioteca que el aroma de la madera le traía la presencia del hogar de sus padres. Y a mí lo que pasó es que me conecté con esos lugares a través del relato”.

---

<sup>36</sup> Periodista; formación en ICAE, Chile; email: caroerb@gmail.com