

Diciembre 2023

Estimados Lectores,

Les escribo desde Canadá donde el otoño se está convirtiendo rápidamente en invierno; la noche llega antes y es más larga, y el aire del día es fresco. Los saludo, dondequiera que estén hoy, con mi más sincero aprecio por la calidez de nuestra comunidad existencial compartida. Esta comunidad nos conecta entre nosotros y con algo más grande que nuestras propias vidas individuales. Paradójicamente, el contenido de esta comunidad existencial de diálogo también nos devuelve a cada una de nuestras propias vidas y a nuestra responsabilidad personal de asumirlas. Al hacer esto, a la vez invitamos a los Otros en nuestras vidas (nuestros pacientes, estudiantes, parejas, hijos, familiares, colegas y amigos) a hacer lo mismo, facilitando que lo que entendemos en el marco del Análisis Existencial sea un encuentro verdaderamente auténtico. .

Uno de mis autores y poetas favoritos, el fallecido John O'Donohue , escribe de manera conmovedora sobre esta singular oportunidad que cada uno de nosotros tiene de convertirnos en nuestra propia persona. Él dice en su libro, *Ecos Eternos* ,

No existen manuales para la construcción del individuo que te gustaría llegar a ser. Usted es el único que puede decidir esto y asumir toda la vida de trabajo que exige. Este es un privilegio maravilloso y una aventura muy emocionante. Convertirse en la persona que anhela más profundamente es una gran bendición. Si puedes encontrar una armonía creativa entre tu alma y tu vida, habrás encontrado algo infinitamente precioso. Quizás no puedas hacer mucho respecto de los grandes problemas del mundo o cambiar la situación en la que te encuentras, pero si puedes despertar la belleza y la luz eternas de tu alma, traerás luz dondequiera que vayas. El regalo de la vida se nos da para nosotros mismos y también para traer paz, coraje y compasión a los demás.

De hecho, describimos esa armonía entre el alma y la vida como vivir con “consentimiento interno”, el objetivo principal del Análisis Existencial. Esto no es algo que se pueda lograr por instinto ni por casualidad. Y, a pesar de los muchos “manuales” implícitos o explícitos que parecen existir en nuestras comunidades familiares, religiosas o culturales sobre lo que significa –y cómo vivir– la llamada “buena vida”, ninguno de estos manuales puede alinearse con el misterioso conocimiento interior de la belleza y la luz de la propia alma única e infinitamente preciosa.

Por lo tanto, se requiere el trabajo persistente y de toda la vida al que hace referencia O'Donohue para asumir plenamente este privilegio y aventura de llegar a la propia presencia interior y afirmación de la vida. Aunque no existen manuales impersonales para hacerlo, me siento profundamente agradecido de que el Análisis Existencial proporcione métodos y procesos para cultivar esta oportunidad de convertirse en uno mismo. Al revisar las contribuciones para este número de Existencia , también noto el tema perdurable del desarrollo del yo auténtico y subjetivamente conocido, al que llamamos persona, y que Frankl describe como la parte del ser humano que es libre.

A través de los colaboradores de este número de Existencia, se le invita a reflexionar sobre estos temas de diversas maneras. Gabriel Traverso explora los trastornos del vacío de uno mismo y de la autoestima, en los que el no tenerse a uno mismo conduce a un vacío por el que nos vemos a través de los ojos de los demás. Nos anima a abordar el sufrimiento del vacío de sí mismo de los pacientes a través de la fenomenología hermenéutica para buscar la comprensión de cómo sufre un paciente y cómo llena el vacío de sí mismo, invitándolos gradualmente a acercarse a encontrarse y responder a su propia persona única. Traverso también nos desafía a explorar no sólo los trastornos individuales del yo, sino también las normas sociales de salud mental desde una perspectiva analítica existencial; de hecho, sugiere que podemos descubrir que aquellos que están bien adaptados a las normas sociales y a los sistemas de salud pueden no tener, en consecuencia, la libertad interior para acceder a su propia esencia y actuar desde ella.

Gabriela Valenzuela plantea una cuestión controvertida entre los terapeutas de salud mental: si es posible que los terapeutas ingresen auténticamente al espacio de la psicoterapia. Desafiando la noción del terapeuta como una "pizarra en blanco", pregunta qué es prudente y qué es sabio, y enfatiza cómo esto se discierne de una manera contextual y no estandarizada. Ella nos advierte que no nos identifiquemos demasiado con estándares profesionales y códigos éticos de modo que nos perdamos como personas auténticas, que están en sintonía con nosotros mismos. De hecho, es a través de esta sintonía que podemos escuchar verdaderamente a nuestros pacientes en un encuentro genuino y auténtico. A través de una reseña del libro de Yalom, *Terapia a Dos Voces*, Martín Maturana explora más a fondo el factor fundamental de la psicoterapia, que es el encuentro humano entre dos personas en el contexto de la relación terapéutica. En este libro, que es un relato del proceso terapéutico a lo largo del tiempo, desde las distintas perspectivas del paciente y del psicoterapeuta, se hace evidente que el paciente valoraba la presencia, la cercanía y los gestos humanos de atención más que las interpretaciones, la perspicacia y la comprensión del terapeuta.

Finalmente, ofreciendo evidencia empírica derivada de una muestra ucraniana, Yaryna Kaplunenko describe el "mindfulness" como un antídoto contra la ansiedad existencial en tiempos de crisis. Esta investigación encontró una correlación negativa entre la ansiedad existencial y la capacidad de atención plena. Esto puede indicar tanto el hecho de que la ansiedad existencial puede ser una amenaza para vivir en el aquí-y-ahora como también la posibilidad de que cultivar la capacidad de atención plena pueda ser una herramienta eficaz para reducir la ansiedad y el estrés.

Para terminar, vuelvo a expresar mi aprecio por los valores y métodos que el Análisis Existencial nos ofrece para cultivar la armonía entre nuestra alma y nuestra vida a través del consentimiento interior. En este proceso, alcanzamos profundamente lo que es infinitamente precioso y personalmente íntimo. A través de esto, también llegamos a través de los países y continentes que nos separan geográficamente y encontramos espíritus afines en la comunidad formada por el Análisis Existencial. Nos mantenemos unidos con un reconocimiento común del valor de la persona, de cada persona. O'Donohue sugiere que despertar la belleza y la luz de nuestras almas trae luz dondequiera que vayamos. Juntos, acercándonos unos a otros en todos

los continentes donde vivimos y trabajamos, creo que tenemos una oportunidad aún mayor de compartir esta luz y llevar paz, coraje y compasión a otros en nuestras comunidades personales y profesionales.

Con gratitud por nuestra comunidad compartida,
Janelle

Dra. Janelle Kwee, Psy.D., R.Psych .
Psicóloga Registrada (BC, Canadá)
Sociedad de Análisis Existencial de Canadá
Universidad Adler, Vancouver BC
jkwee@existencialanalysis.ca