

SALUD, ENFERMEDAD Y PSICOTERAPIA EN LA *PSICOLOGÍA EXISTENCIAL DE ROLLO MAY*

Alberto De Castro *

Resumen

Mediante este trabajo se pretende mostrar cómo la *psicología existencial de Rollo May* nos permite comprender la situación del hombre en el actual período histórico y cultural, debido a que no sólo contextualiza los dilemas psicológicos y existenciales del ser humano, sino que también propone una visión integradora y humanista en cuanto a la concepción de la salud, la enfermedad y la psicoterapia. Revalúa conceptos utilizados en la psicología, tales como ansiedad, culpa, libertad y decisión, entre otros, y les da un sentido ontológico y los ubica en un punto donde el hombre debe asumirlos comprometidamente para poder desarrollar su potencial creador en forma constructiva.

Su esfuerzo se encamina, en últimas, a dar solución al conflicto existente en la ciencia entre la tendencia objetiva y la subjetiva, para lo cual examina la técnica y la comprensión y los supuestos sobre los cuales se apoyan y sustentan éstas.

Palabras claves: Psicología existencial, Rollo May, psicoterapia existencial.

Abstract

The aim of this paper is to show how existential psychology permits us to understand man situation in the present historical and cultural period, because

Fecha de recepción: Septiembre 15 de 1999

* Psicólogo, Universidad del Norte. Docente del Departamento de Psicología de la misma universidad. Psicólogo de Hogares Crea de Colombia. (E mail: decastro@celcaribe.net.co o amdcc@usa.net).

it not only contextualizes the psychological and existential dilemmas of human being, but it also proposes an integrating and humanistic view regarding to health, disease, and psychotherapy. It reevaluates concepts used in Psychology such as anxiety, guilty, freedom and decision, giving them an ontological sense and placing them in a position where man must assume them with compromise in order to be able to develop his creative ability in a constructive way. Its efforts aims to solve the existent conflict between objective and subjective trends in Science. To do this, it examines the techniques and the understanding and the assumptions on which these trends are based.

Key words: Existential psychology, Rollo May, existential psychotherapy

A lo largo de este siglo, el hombre, en su proceso de búsqueda y desarrollo personal y en su afán por encontrar una orientación en este mundo, se ha visto influenciado por todo un complejo entorno socio-cultural enriquecido por cientos de años de conocimientos y grandes avances científicos, que, consecuentemente, lo ha hecho recurrir a medios explicativos que aunque hablan y se esfuerzan por el bienestar del ser humano, conocen muy poco el sentir de éste, con lo cual la desorientación puede llegar a esparcirse hasta rincones tan íntimos y personales, que la visión que el hombre tiene del mundo y de sí mismo puede volverse cada vez más oscura y difusa. «*El enfoque explicativo conduce a una visión inadecuada del hombre, ya que si se aplica el mismo esquema para comprender a todos los individuos, se le escapa a uno la experiencia irrepetible de la individualidad de la persona*»¹.

Es decir, el enfoque explicativo no apunta a las necesidades y potencialidades que realmente hacen a un individuo ser hombre, ni mucho menos apunta a la realización de su ser, sino más bien a cómo éste último puede adaptarse satisfactoriamente al medio, que si bien no es del todo negativo, tampoco es suficiente. «*Los psicoterapeutas existenciales han insistido siempre en que debe intentarse la comprensión del mundo privado del paciente antes que concentrarse en las desviaciones que éste presenta con respecto a las normas sociales*»².

Ante contradicciones tan amplias como ésta, se hace evidente el cuestionamiento acerca de si esos medios de los que el hombre se vale, entre ellos la psicología, están realmente hablándonos de nosotros mismos, y si se

¹ YALOM, Irvi. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder, p. 30.

² *Ibid.*, p. 40.

refieren a aquellas cualidades y potencialidades específicamente humanas que hacen al hombre distinto de los demás seres.

Es en este punto en el que se puede intuir que de no ser así, o sea, que si la psicología no apunta específicamente a lo humano, el hombre no hace más que escapar de sí mismo, debido a que no atiende a los supuestos básicos de su existencia.

Para que esto no ocurra es necesario que la psicología se preocupe por «comprender» antes que por explicar todos las situaciones y paradojas existenciales del hombre, que «trate de comprender la estructura del ser humano y su experiencia, lo cual debe subyacer a toda técnica»³. Para esto debe empezar por admitir que aunque todos los seres humanos persiguen fines universales, tales como la realización personal y la convivencia, entre otros, también debe apreciar y aceptar que cada individuo lo hace de forma distinta (o particular). Es decir que los valores, motivaciones e intereses de un hombre pueden ser distintos de los de otro, y ambos pueden llegar a realizarse como personas, a pesar de centrarse en valores totalmente distintos en cuanto al contenido. Por consiguiente, es necesario fijar ciertos postulados universales que si bien son comunes a la existencia de todos los seres humanos, también permiten un significativo espacio a cada hombre donde le sea posible ejercer su propia libertad, desarrollar sus potencialidades particulares, y crear así su propia esencia.

En últimas, de esta manera se estaría atendiendo en psicología a aquello en lo que los existencialistas tanto han insistido: El hecho de que el ser humano primero existe en el mundo y luego se crea a sí mismo a partir de su relación con dicho mundo concreto.

Es este «pequeño» margen el que permite rescatar la individualidad y la inmediatez de la experiencia propia de cada persona. De esta forma, se coloca la psicología al servicio del hombre, ya que se está «correspondiendo a las cualidades y características distintivas que constituyen al ser humano como humano»⁴, lo cual le permite enfrentar de mejor manera los obstáculos que le impiden realizar su ser; puede llegar así a captar la experiencia agobiante de la desesperación y sentir ese desvanecimiento de la imagen de sí mismo y darse cuenta de que estos sentimientos, por muy crudos que sean, guardan

³ MAY, Rollo (1963). *Psicología Existencial*. Buenos Aires: Paidós, p. 18.

⁴ *Ibid.*, p. 42.

siempre un significado para su propia existencia. Es decir, que al no evadir este sentir, por muy doloroso que sea, es cuando el hombre puede salir al encuentro de su propia realidad y percatarse del hecho de que ésta se encuentra dispersa, y por consiguiente debe integrarla.

Esto no es más que asumir la dirección y la responsabilidad de la propia existencia, relacionándola con su propia situación concreta y decidiendo autónomamente ante ella. Sólo en esta instancia se puede decir, como May, que *«la Psicología es una disciplina que nos habla acerca de nosotros mismos»*, ya que ilustra los valores que cada hombre defiende y trata de expresar en todo momento, en cada una de las situaciones a las que se ve enfrentado cotidianamente, con los cuales no hace otra cosa que tratar de darle sentido a su vida.

Y es precisamente ese sentido particular el que se debe tratar de descubrir. De esta forma, para que la psicología pretenda ser una ciencia del hombre, debe ser capaz de responder a las necesidades que constituyen a este hombre como tal, atendiendo a las cualidades que le permiten desenvolverse óptimamente en el mundo, tales como la capacidad de autoconciencia, de decisión y de compromiso consigo mismo y con el mundo, entre otras.

En primer lugar, la psicología debe tratar de comprender al hombre como aquel que construye su propia experiencia, en el sentido no sólo de concebirlo como un objeto que hace parte del mundo y al cual debe adaptarse, sino también como un sujeto capaz de constituir y formar su propio mundo, es decir que *«una ciencia del hombre debe tener como fulcro la característica única y distintiva del hombre, que no es otra que su capacidad de relacionarse consigo mismo como sujeto y objeto de la experiencia»*⁵.

Ahora bien, esta posibilidad de atender a las características y dilemas específicamente humanos se debe, a su vez, a una visión del hombre lo suficientemente amplia que permita a éste desarrollar valores posteriores que se producen en el proceso de maduración emergente que lo lleven a actualizar su potencia de ser. En este sentido, los psicoterapeutas existenciales critican las teorías psicológicas tradicionales debido a que consideran que limitan tanto la captación de la totalidad del ser como el desarrollo de las posibilidades concretas de ser, lo cual se entiende mejor si se observa la

⁵ MAY, Rollo (1990). *La Psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa, p. 163.

concepción que autores existenciales como Binswanger, May y Yalom tienen del hombre.

Según estos autores, la psicología se centra únicamente en el estudio de los impulsos, mecanismos y determinantes biológicos, o bien sólo en los procesos cognoscitivos referentes a condicionamientos en la relación con los otros y el mundo. Si bien es cierto que es necesario analizar ambos aspectos, también es igualmente cierto que al limitarse a ellos se está perdiendo al mismo tiempo la totalidad de la experiencia del ser humano, ya que se refieren sólo a uno de los aspectos de ser: el *Umwelt* (o el mundo de los impulsos biológicos y del determinismo pasado y externo).

Cuando esto sucede, resulta que se está concibiendo *a priori* al hombre, lo cual hace que el desarrollo de valores posteriores que caracterizan un proceso constructivo de maduración sea visto sólo como una extensión de valores primarios, que además sirven para enmascarar estos últimos. Un claro ejemplo de esto se produce cuando los psicoanalistas conciben estos valores posteriores como meras sublimaciones de necesidades primarias de preservar el cuidado materno. Desde esa perspectiva, el presente sólo se ve en función del determinismo pasado, con lo cual se atiende a los valores y acciones más complejos del ser humano (como el ejercicio de la libertad y la responsabilidad de ser, el enfrentamiento constructivo de la ansiedad y a la voluntad de creación) sólo en función de los valores y acciones más simples, y de esta forma se crea un rígido sistema lineal causa-efecto, en el que se ven limitadas y restringidas las posibilidades de cobrar conciencia de la propia situación en el mundo. *«Es un error creer que estos valores posteriores son simplemente una extensión del valor original de preservar el cuidado y el amor materno, o considerar que todos los valores son sencillamente modos diferentes de enmascarar la satisfacción de las necesidades primarias (...), en la pauta de la evolución emergente, la persona en maduración desarrolla de continuo nuevas capacidades a partir de las antiguas, nuevos símbolos, nuevas formas de valores. Cuanto más neurótica sea la ansiedad de un individuo, más probable es que trate de satisfacer año tras año los mismos valores que sostenía en etapas anteriores, pero cuanto más sana es la persona, resulta menos factible concebir sus valores como adulto como una suma de sus necesidades e instintos previos»*⁶.

⁶ *Ibid.*, p. 74 - 75.

Resulta, entonces, que desde la perspectiva existencial se concibe «*lo más simple en función de lo más complejo*», haciendo, entre otras, que se le dé un adecuado tratamiento a la voluntad y comprendiendo el pasado (y el futuro) en función de la situación presente, y no al contrario. Desde este punto de vista no se niega la casualidad, sus mecanismos e impulsos, sino que se la complementa, al ubicarla en un contexto mucho más amplio y complejo, en el que además se conciben otros dos aspectos de ser en el mundo: el *Mitwelt* y el *Eigenwelt*.

El primero de éstos se refiere al mundo de las relaciones interpersonales, pero ya no como una mera relación en el ámbito social que impone limitantes y condicionamientos, sino también, y sobre todo, como el mundo relacional en que cada individuo se crea a sí mismo en dichas relaciones.

La diferencia radica en que si se concibe al ser humano sólo desde la perspectiva del *Umwelt*, el *Mitwelt* se verá deformado e implicará que el hombre no pueda responsabilizarse ni por los otros ni por sí mismo, lo cual no ocurre si se lo concibe a partir de la integración de los tres aspectos de ser en el mundo, ya que de esta forma el hombre puede llegar a verse no sólo como un miembro que hace parte de un mundo relacional, sino también como alguien capaz de crear y constituir dicho mundo.

El último aspecto es el *Eigenwelt*, o el mundo de la conciencia de sí mismo. En éste se integran los dos aspectos anteriores de ser en el mundo, lo cual hace que el hombre pueda llegar a aceptar y a asumir en su conciencia tanto los impulsos pasados y los determinantes biológicos y ambientales como la creación de sí mismo a partir de la relación con los demás individuos, para, en un proceso constructivo de maduración que apunta a desarrollar las posibilidades de ser, darles forma y significado a todos estos aspectos a partir de la situación concreta de existencia. Es en este sentido que se puede apreciar que el hombre puede llegar a crear sus propios símbolos y valores, en últimas, a dar un sentido particular y auténtico a la existencia. En síntesis, se debe «*considerar al individuo en los tres modos de ser en el mundo: el mundo de los impulsos biológicos, del destino y del determinismo (el Umwelt), el de la responsabilidad para con sus semejantes (el Mitwelt), y el mundo en que el individuo puede darse cuenta del destino con que solo él se debate en ese momento (el Eigenwelt)*».⁷

⁷ MAY, Rollo y otros (1977). *Existencia: Una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, p. 91.

Esta concepción del hombre implica que no se debe atender a éste con una naturaleza predeterminada, ya que de esta forma estaríamos restringiendo su visión y sus posibilidades de creación. Por ejemplo, si sólo concebimos al hombre a partir de su determinación causal pasada (en el caso de los psicoanalistas), o como un ser que siempre apunta a la autorrealización (en el caso de los humanistas), lo único que estaremos viendo en éste es la afirmación de nuestros propios preconceptos o la desviación de los mismos, y dejaríamos de lado, en estos casos, tanto la posibilidad de creación consciente como la determinación biológica y pasada, respectivamente.

May expone, en consecuencia, que debemos ser lo suficientemente amplios para no diluir la individualidad de cada ser humano en un constructo teórico. En el anterior ejemplo sería necesario, entonces, captar que el hombre implica ambos conceptos y que, por lo tanto, se hace indispensable atender a la forma como el individuo crea su propio mundo y a la manera en que defiende su centro existencial, o lo que es lo mismo, como pretende reafirmarse y darse sentido a sí mismo.

De esta forma, el enfoque existencial prefiere atender al ser humano a partir de la condición humana y no desde una perspectiva en que se conciba al hombre a partir de una naturaleza predeterminada que lo restrinja, tanto en el ámbito de la comprensión de su experiencia como en el ámbito de su creación como ser en el mundo. Luego el aporte de este enfoque no sería ofrecer un nuevo marco teórico y epistemológico en sí, sino esclarecer los supuestos en que se fundamentan las distintas escuelas teóricas, para complementarlas con una adecuada visión del ser humano que permita ya no tanto explicarlo como sí *comprenderlo*. No se trata de mezclar teorías, sino de aclarar la visión del hombre en que éstas se basan, para, a partir de este esclarecimiento, hacer una reevaluación conceptual, que permita comprender la experiencia directa del otro tal como él la vivencia, y no como nuestro marco conceptual nos dice que la debe vivenciar.

Esta visión del hombre repercute directamente en la concepción de la salud, la enfermedad y la psicoterapia.

En consecuencia, se concibe la enfermedad no como un resultado de problemas en la adaptación a un entorno inmediato, sino que más bien lo que se considera enfermizo es precisamente esa necesidad de ajuste o adaptación forzosa (y sus consecuencias). Es decir, que la enfermedad es

tanto la forma de actuar (el ímpetu desenfrenado de ajustarse) como la consecuencia de este proceder (el bloqueo de las propias potencialidades). *«La neurosis es precisamente el método que usa el individuo a fin de preservar su propio centro, su propia existencia (...) La neurosis es una adaptación, y ahí precisamente radica su mal»*⁸.

Esta idea se basa en el hecho de que el adaptarse no implica necesariamente ni dilucidar ni asumir la existencia concreta, sino que, por el contrario, lo que se favorece mediante un «buen ajuste» es el enmascararse a uno mismo la responsabilidad por confrontar las condiciones básicas de existencia, como son la muerte, la ansiedad, la voluntad de decisión, la libertad y la responsabilidad, la soledad existencial, la creación de sí mismo, la afirmación de valores constructivos y de un sentido de vida. Este hecho se ve muy a menudo cuando los individuos prefieren castrarse a sí mismos (deciden rechazar su poder de ser) con tal de no ser relegados al ostracismo. Prefieren aceptar no ser ellos mismos auténticamente (es decir, rechazar sus propias posibilidades de creación) a fin de que pueda existir algún ser, por muy restringido que éste sea. Ocurre que el individuo prefiere «ser alguien» ante un grupo o el medio en general a costa de sí mismo, con lo que pretende darse valor de alguna forma, sentirse «seguro» y evitar la angustia que implica enfrentarse con su propia existencia.

Este ajuste forzoso lleva al hombre a tener que recurrir a mecanismos evitativos que le permitan ocultarse de sí mismo, como son los rígidos sistemas de control emocional que bajo un patrón obsesivo compulsivo de comportamiento pretenden mantener a distancia la ansiedad que implica la creación de sí mismo y el esclarecimiento comprometido de la existencia particular, lo cual ocurre, por ejemplo, con el individuo que hace del trabajo una manía. Por debajo de su rígido y controlado esquema de funcionamiento, lo que opera es un temor a enfrentarse con su experiencia inmediata. *«Lo que no suele advertirse suficientemente es la prueba tantas veces asequible de que los fenómenos de compulsión se producen sobre el fondo de una personalidad que se conserva potencialmente intacta, pero que se encuentra condenada a la impotencia de afirmarse a sí misma»*⁹. En últimas, se busca un ajuste al medio para no cobrar conciencia y evadir así la ansiedad y responsabilidad por asumir la creación de la propia experiencia.

⁸ MAY, Rollo (1963). *Psicología Existencial*. Buenos Aires: Paidós, p. 88-89.

⁹ VON GEBSATTEL, V.E. (1977). «El mundo de los compulsivos». En: May, Rollo y otros. *Existencia*. Madrid: Gredos, p. 222.

Otra forma de enmascararse a sí mismo el compromiso y creación propia nos la ofrece Yalom, cuando muestra cómo mediante la adaptación se busca ser un éxito social en todo sentido, ya que a la vez que se pretende ser salvado o protegido por el medio (ser tenido en cuenta siempre por todos), se intenta también sentirse alguien especial o importante para evitar cualquier sentimiento de insignificancia o soledad, con lo cual se convierte la vida en una única y gran orgía donde todos tienen que participar, dicho en palabras de Kundera. En vez de asumirse a sí mismo, se pretende, en este caso, evitar la confrontación con el no ser, entendiéndose este último como lo que amenaza la propia existencia, tanto en un sentido físico como psicológico, y cuya expresión más cruda es la muerte (en otras palabras, no ser se refiere a toda amenaza sobre los valores que dan sentido a la existencia).

En suma, todo este proceso de ajuste forzoso y de rechazo de la propia potencia de ser implican, en el ámbito general, que la enfermedad es el resultado de la no confrontación de los supuestos existenciales enraizados en la condición humana y a la necesidad (casi compulsiva) de adaptación y al miedo al ostracismo implícito en ésta. Este proceso, a su vez, denota la renuncia por el cuidado y desarrollo del ser, lo cual se entiende mejor si nos remitimos a la falta de deseo y de voluntad de creación y afirmación de estos deseos en la acción.

Cuando el individuo evita esclarecer su existencia, simultáneamente está rechazando cualquier acto de desear por el desarrollo y afirmación de las posibilidades de ser. El deseo queda reducido exclusivamente al mundo del *Umwelt*, y degenera en un impulso ciego que se siente dentro de sí y sin posibilidad de poder integrarse a la experiencia creativa, y cuya única finalidad es exigir una descarga emocional inmediata que alivie el dolor que el hombre mismo ha creado de sí al rechazarse. En este sentido, la enfermedad es vista como la incapacidad para reconocer los propios deseos, y para reafirmar éstos en la acción por medio de la voluntad. Es decir, que «no es el deseo lo que causa la enfermedad, sino la falta de deseo»¹⁰. Cuando el individuo prefiere «castrarse» antes que verse relegado al ostracismo, está al mismo tiempo renunciando a desear por sí mismo cualquier acto que lo lleve a obrar consciente y comprometidamente con su propio devenir.

¹⁰ MAY, Rollo (1990). *Amor y Voluntad*. México: Gedisa, p. 175.

Todos estos aspectos están interrelacionados entre sí, de tal forma que no se deben entender linealmente, sino más bien comprenderlos como un proceso en que todos se influyen y relacionan simultáneamente unos a otros. La consecuencia de este proceso es el no desarrollo de las potencialidades particulares del individuo, entendiéndolas no como el desarrollo de capacidades ilimitadas que el individuo posee en distintas áreas y que guardan por su puesta en marcha, sino más bien como la potencia o poder personal para enfrentar y dilucidar la propia existencia a la vez que se afirman los valores que se encaminan a desarrollar el ser.

Cuando el individuo no desarrolla su potencial, debe recurrir a medios evasivos que compensen de alguna forma el vacío creado. Así, es posible observar, por ejemplo, que en nuestra actual cultura cada vez se hace más evidente la necesidad de delegar al grupo la responsabilidad de elegir y decidir que ser; los individuos compulsivos que denotan en sus acciones una necesidad de dejar atrás el tedio y el compromiso consigo mismo; los trastornos de personalidad (especialmente narcisistas); la falta de sentido vital; dificultades para reconocer el propio deseo; la necesidad de diversiones cada vez más extremas que llenen el vacío creado en la propia existencia, y trastornos de voluntad y ansiedad, entre otros. En todas estas manifestaciones se aprecia un marcado afán por tratar de olvidarse de la existencia concreta que se debe asumir, lo cual provoca un sin fin de trastornos y de síntomas neuróticos que son, a la vez, producto y consecuencia de este enmascaramiento de la existencia.

Vista de esta manera, la enfermedad es un modo ineficaz y desesperado del hombre por evitar la angustia resultante de la confrontación con los supuestos básicos de la existencia; es un intento del individuo por enmascararse a sí mismo la responsabilidad de encontrarse a sí mismo y de asumir una actitud autónoma y consciente ante éste.

De esta forma, los terapeutas existenciales contextualizan los dilemas existenciales y psicológicos en esta época moderna, lo cual les puede permitir encontrar alguna solución concreta a éstos. En este sentido, consideran que la salud y el bienestar psicológico se alcanzan cuando el individuo se esfuerza por esclarecer su existencia concreta y enfrentar en forma constructiva la angustia implícita en este hecho, reconociendo su libertad y responsabilidad existencial, y por ende, desarrollando sus potencialidades particulares de ser.

Sólo cuando el individuo logra vivenciarse a sí mismo como creador de su mundo, es decir, como un sujeto existente en el mundo, es capaz de sentir la urgente necesidad de decirse a sí mismo «yo soy», y, en consecuencia, decidirse a realizar un proyecto vital que apunte al desarrollo de sus posibilidades particulares de ser. En sí, el enfoque existencial en psicología considera que lo más importante es que el individuo experimente su existencia como real, o lo que es lo mismo, que sienta que aunque hay hechos pasados y determinantes externos que influyen en su comportamiento, es él mismo quien continúa creando esa experiencia a partir de su relación con dichos determinantes en el momento presente. Como dirían algunos existencialistas: ¿Qué has hecho tú con aquello que han hecho de ti?

Vista así, la salud correspondería a un estado en el que el hombre se apropia de sus decisiones y se responsabiliza por encontrarse en este mundo en este momento, dejando así un poco de lado la suposición de que a medida que dicho hombre vaya teniendo más y más conocimiento e intuición sobre sí mismo, irá tomando las decisiones apropiadas, debido a que ésta es una verdad a medias pues generalmente pasa por alto la segunda mitad de la verdad: Que el hombre no puede permitirse el lujo de adquirir ese conocimiento e intuición hasta que esté dispuesto a decidir abrirse a dicha experiencia, hasta que tome una orientación decidida sobre su vida y adopte las resoluciones previas en marcha¹¹. Un ejemplo de esto se aprecia en la concepción del inconsciente como una bodega o sótano donde hay acumulada información sobre el pasado. En esta idea, el inconsciente determina ciegamente el presente y la experiencia creadora del individuo, y hace que las decisiones sean relegadas a un segundo plano, lo cual permite el enmascaramiento de la propia responsabilidad y compromiso para con la creación de sí mismo (de ahí que Sartre haya expresado que el inconsciente así concebido es un acto de mala fe). Es por esto que psicólogos existenciales como May prefieren hablar de «experiencia inconsciente» y no de inconsciente, ya que es el individuo mismo quien ha querido y decidido mantener inconsciente ciertas experiencias, aún hoy en el presente.

Se entiende, pues, que cuando la persona logra vivenciarse como alguien que está creando esta experiencia, puede empezar a asumir la dirección de

¹¹ MAY, Rollo (1977). *Existencia: Una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, p.118.

su propio destino y liberarse de la dependencia de mecanismos defensivos que le evitaban enfrentar los supuestos universales de existencia.

En suma, la salud mental no es sólo un fin o un logro al que se llega, sino también, y sobre todo, un estado por medio del cual el hombre enfrenta y asume su existencia concreta. Es decir que el bienestar no es opuesto al conflicto, sino, más bien, la confrontación constructiva de éste, de tal forma que le permita al hombre crearse a sí mismo y ser capaz de constituir el mundo al que se pertenece. Se trata de asumir la existencia con todos sus tropiezos y no de observar a ésta desde el contorno: «*El camino verdadero se abre sobre una cuerda que no está tendida en la altura, sino a poca distancia del suelo. Parece estar destinado más a tropezar que a hacer equilibrio sobre ella*»¹².

Ahora bien, cuando se enfrenta la propia existencia concreta y se opta por el cuidado del ser, esto no debe entenderse de forma desvinculada del medio, ya que al responder a la existencia particular se lo hace a la vez al mundo en que uno se encuentra. Es decir, que al no adaptarse directa y pasivamente, el individuo, a la vez que atiende y se empeña en esclarecer su existencia y desarrollar su potencia de ser, está atendiendo al entorno inmediato del cual hace parte. La diferencia consiste en que de esta última forma, tiene la posibilidad de crear y constituir dicho mundo, y de esta manera logra una relación constructiva y ya no pasiva con el medio. El punto central consiste en que al atender al desarrollo de uno mismo, si es en realidad auténtico, debe atender al entorno inmediato en que se encuentra, ya que el ser no se desarrolla aislado o en el «aire», sino también en la relación con los otros y el mundo.

Las consecuencias que trae este cambio en lo que respecta a la visión de la salud y la enfermedad atañen directamente a la psicoterapia, debido a que, como ha expresado May, ya no se puede seguir pretendiendo usar ésta a favor del carácter social propio del actual período histórico, porque el resultado catastrófico será convertir en conformistas y apáticos a los individuos en lo que se refiere a la actualización de sus capacidades y posibilidades de ser¹³. Si esto llega a suceder, el resultado será una represión del sentido ontológico, y la psicoterapia, lejos de ayudar al paciente, estaría, sin percatarse de ello, fomentando directamente la neurosis y otras

¹² KAFKA, Franz (1985). *Informe para una academia*. Madrid: Akal, p. 31.

¹³ MAY, Rollo (1990). «On the phenomenological bases of therapy». En: *Review of existential psychology and psychiatry*. Vol. 20, Nº 1-3, p. 49-61.

enfermedades, junto a la paralización de las potencialidades y el bloqueo de la autoconciencia.¹⁴

Al respecto, este mismo autor ha expresado lo que se puede denominar una advertencia profética sobre la psicoterapia: Ha afirmado que mientras se siga pretendiendo adaptar al individuo para lograr su curación, más se estará contribuyendo a un falso proceso curativo que tiene como trasfondo la masificación de los individuos y la renuncia al propio ser. En este caso, la psicoterapia puede ser atendida como sinónimo de aceptación del no ser, al promover la evasión del compromiso y responsabilidad con el propio devenir. *«En este sentido, los psicoterapeutas se convierten en agentes de la cultura, cuya función particular consiste en ajustar a la gente a sus exigencias, y la psicoterapia degenera en una forma de desintegración propia del tiempo más bien que en un esfuerzo organizado por superarla»*¹⁵

Este hecho se ve incluso en los mismos psicoterapeutas, quienes muchas veces creen que con sólo saber la técnica específica es suficiente para «resolver» los problemas y conflictos del paciente. Esto parcializa la visión y la actitud del psicoterapeuta a favor de su técnica, pues se resguarda en ésta y no llega a comprender la experiencia de la otra persona. Como resultado de esto se destruye o deja de lado la individualidad, y se tiende a percibir a todos los individuos con base en el mismo esquema. *«Desde que conocemos la neurosis —y muchas formas de psicosis— sólo en virtud del hecho de que quien la padece no puede ajustarse a nuestra sociedad, y ya que entendemos la enfermedad en virtud de nuestras técnicas, estamos obligados a terminar con una visión del hombre que es un espejo de nuestra cultura y de nuestra técnica. Esto inevitablemente resulta en una visión progresivamente vacía del hombre»*.¹⁶

De esta forma no se estaría solucionando a las necesidades particulares propias de quien necesita ayuda, debido a que al no intentar siquiera que el paciente se sienta completamente a sí mismo y se dé cuenta de su existencia, nunca podrá reconocer su libertad, voluntad e intencionalidad, entre otras, y por ende, tampoco podrá desarrollar sus potencialidades, y el resultado es el ya mencionado ajuste forzoso. En consecuencia, la tarea del psicoterapeuta

¹⁴ MAY, Rollo (1977). *Existencia: Una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, p. 116.

¹⁵ *Ibid.*, p. 117.

¹⁶ MAY, Rollo (1990). «On the phenomenological bases of therapy». En: *Review of Existential Psychology and Psychiatry*. Vol. 20, N^o. 1 – 3, p. 49 – 61.

no es tratar de curar al paciente ni ajustarlo al medio, sino ayudarlo a que experimente su existencia como real¹⁷; cualquier cambio en sus síntomas o su curación es consecuencia de este hecho, ya que es de esta forma como la persona puede desarrollar su poder personal y crear sus propios significados, los cuales apuntan a desarrollar sus posibilidades de ser.

Pero esto último no se puede lograr mientras el terapeuta se refugie (como persona que es) en la técnica. Un ejemplo de esto se observa en la transferencia, que si bien ha aportado mucho al conocimiento de la esfera de la influencia de la personalidad (nos ha aclarado cómo vivimos en los otros, y cómo los demás viven en nosotros como consecuencia de situaciones pasadas y no resueltas), presenta actualmente serias dificultades para captar la totalidad de la experiencia del hombre, ya que es un concepto psicoanalítico que atiende básicamente al *Umwelt* y deja de lado mucho de los otros dos aspectos de ser en el mundo. «*La transferencia nos presenta interminables dificultades si la tomamos en sí, es decir, sin una norma de relación que esté afirmada en la condición del hombre como tal. En primer lugar, la transferencia puede ser una defensa cómoda y siempre útil para el terapeuta, ya que se puede esconder tras ella para protegerse de la ansiedad que provoca el encuentro directo. En segundo lugar, puede debilitar toda la experiencia y sentido de la realidad durante la terapia; las dos personas que están en el consultorio se convierten en sombras y también todos los demás en el mundo*».¹⁸

Al no abrirse a la experiencia directa del otro, el terapeuta percibe a éste con base en los propios presupuestos y prejuicios teóricos, y como consecuencia de esto termina refugiándose en la técnica para poder enfrentarse al otro, a la vez que pierde el sentido real de toda experiencia que se observe en la psicoterapia. Esto puede erosionar profundamente el sentido de responsabilidad del paciente, a la vez que se le quita a la terapia mucha de la dinámica que necesita éste para lograr un cambio significativo. La experiencia del otro es captada superficialmente, y de esta manera se la reduce a la categoría de objeto, y la subjetividad y /o la inmediatez de la experiencia no es comprendida. Dicho en términos existencialistas, no se atiende a la experiencia creadora del paciente como ser en el mundo; no se integra en la visión del otro los tres modos simultáneos de ser en el mundo.

¹⁷ MAY, Rollo (1977). *Existencia: Una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, p. 116.

¹⁸ MAY, Rollo (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa, p. 106.

Se debe aclarar que no se trata de desechar la técnica psicoterapéutica, sino de ubicarla en un nivel distinto del de la comprensión, y saber que esta última se antepone a la técnica¹⁹. En otras palabras, se trata, antes que desarrollar cualquier explicación lógica o causal (*el porqué*), de comprender la intencionalidad y significado de las acciones, ideas y sentimientos para la persona que los vive (esto es, captar el *qué*: qué es esta persona y cómo se creó y crea a sí misma). Se trata de aplicar cualquier *por qué* y/o técnica a la situación concreta del paciente, haciendo que «*la técnica tenga sentido en función de la persona y no al contrario*»²⁰. Como lo plantea el mismo May, se debe atender antes que nada la pregunta ontológica: *¿Qué es esta persona?*, para a partir de ahí desarrollar los *cómo* y los *porqué*.

Para ilustrar lo anterior, May realiza la siguiente analogía: Dice que la situación del psicoterapeuta es muy similar a la del artista, debido a que ambos gastan muchos años de estudio aprendiendo la técnica, pero si en el momento de pintar el artista se preocupa más por los aspectos específicos de su técnica, pierde toda inspiración y visión de su creación, lo cual interrumpe, al menos temporalmente, toda la corriente creadora que lo podría llevar a realizar su obra; en ese preciso momento en que interrumpe su obra y creación comienza a tratar no con la experiencia (de crear), sino con puros objetos, lo cual lo aparta de la posibilidad de trascender la situación inmediata. Esto mismo es lo que ocurre con el terapeuta: «*Si mientras estoy sentado aquí (en psicoterapia) pensando sobre todo acerca de los porqué y de los cómo de la manera en que se originó el problema del paciente, lo habré captado todo, excepto la cuestión más importante de todas, esto es, la persona existente*».²¹

De esta manera, el planteamiento existencial en psicoterapia va encaminado a resolver el dilema sujeto-objeto, con lo cual se pretende superar la dicotomía existente entre éstos, para lo cual no se ubica en ninguno de los dos extremos, sino que los integra. Es decir, no trata de centrarse en resaltar alguno de ellos, con lo cual se deja de lado la discusión y enfrentamiento entre la actitud técnico-objetiva y la de comprensión-subjetiva, sino que expone la importancia de restablecer esta discusión «*sobre las bases del concepto de la existencia del paciente como ser en el mundo, y del*

¹⁹ MAY, Rollo (1963). *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós, p. 28.

²⁰ *Ibid.*, p. 17.

²¹ MAY, Rollo citado por MILLON, Theodore (1974). «Psicología existencial». En: *Psicopatología y personalidad*. México: Nueva Editorial Interamericana, p. 178.

*terapeuta como existente y participante en ese mundo».*²²

De lo que se trata es de integrar el concepto de «comprensión» (que opera en el nivel de la subjetividad) con los conceptos de «explicación» y «técnica» (que operan en el nivel de la objetividad), mediante el replanteamiento de la situación existencial. En este sentido, se puede entender mejor el anterior planteamiento de primero captar y comprender *qué* es esta persona específica, para con base en esto desarrollar los *por qué* y la técnica consecuente: *«El conocer a fondo lo que hacemos, sentirlo, experimentarlo con todo nuestro ser es mucho más importante que saber el porqué. Si conocemos plenamente el qué, el porqué vendrá por sí solo».*²³

Vista así, la psicoterapia existencial es un modo de comprender antes que explicar la existencia humana, y el mayor obstáculo que puede haber para lograr esto es darle a la técnica una excesiva importancia, como precisamente ocurre en la civilización occidental, ya que debido a esta idea se tiende a percibir al hombre como objeto. *«La teoría existencialista sostiene que la técnica sigue a la comprensión y no al contrario. La tarea sustancial y la responsabilidad del terapeuta consisten en comprender al paciente como un ser en el mundo. Todos los problemas técnicos están subordinados a esa comprensión».*²⁴

Cuando se habla de atender al «qué», nos referimos a descubrir cuáles son los valores existenciales sobre los cuales está centrada la persona, o lo que es lo mismo, esclarecer su centro existencial, lo cual se logra sólo atendiendo la experiencia inmediata y directa del otro. Las implicaciones de esto para la psicoterapia son notables y profundas, debido a que para lograr este fin se hace necesario tener muy presente por lo menos dos postulados que se sustentan en la fenomenología y en el existencialismo, y que permiten llegar a la experiencia e intencionalidad del otro.

Como primera medida, si bien es imposible enfrentarse a uno mismo, al mundo y a los otros sin un marco conceptual previo del cual partir, es necesario que éste sea lo suficientemente amplio y flexible, de manera que pueda cobijar a los seres humanos en general, pero sin menospreciar ni

²² MAY, Rollo (1963) *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós, p. 30.

²³ MAY, Rollo (1977). *Existencia: Una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, p. 113.

²⁴ *Ibid.*, p. 105.

destruir su individualidad. De esta manera, May llega a plantear, fundamentado en la fenomenología, que para comprender a un ser humano se debe atender a éste como un ser centrado en sí mismo, y que todo ataque a ese centro es sentido como una amenaza, lo cual implica que antes que preocuparse por cualquier explicación, se deben descubrir cuáles son los valores que considera vitales para su existencia: «La cuestión de *por qué* uno es lo que es, no tiene sentido hasta saber *qué* es uno». ²⁵

De esta forma, lo que «es» la persona será revelado por el descubrimiento de su centro existencial y no por los propios preconceptos teóricos en cuanto a la concepción del mundo y del hombre. Este planteamiento permite captar la experiencia inmediata del otro, debido a que las acciones que realiza y los sentimientos e ideas que tenga se entienden como el método que utiliza dicho individuo (bien sea constructiva como destructivamente) para preservar su propio centro, su propia existencia.

May complementa este planteamiento con otro postulado que se sustenta en el existencialismo y que apunta a captar la experiencia de dicho ser humano concebido como un ser centrado en sí mismo, con base en la relación *ser-no ser*, lo cual se refiere a examinar cómo esta persona afirma y defiende los valores que considera vitales para su existencia, así como la forma en que enfrenta las condiciones concretas de su existencia y la manera en que orienta su proyecto vital a partir de dicho enfrentamiento. Es en este punto en el que se hace necesario, para comprender la experiencia de cada ser humano, tener en cuenta la relación entre los valores centrados y la ansiedad resultante de la sensación de amenaza a estos valores que dan sentido al propio ser. Incluso, la enfermedad y los síntomas consecuentes son vistos no como una desviación de los propios postulados teóricos, sino como una desviación de la estructura de la existencia del mismo paciente: «*Sus síntomas son su forma de escoger el campo de su mundo para que su centro pueda ser protegido de las amenazas*». ²⁶

En definitiva, lo que se busca mediante este acercamiento es observar y vivenciar el campo experiencial del paciente. Pero esto último involucra también otro concepto igualmente importante: El de *encuentro*. Este se ve

²⁵ MAY, Rollo (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa, p. 86.

²⁶ MAY, Rollo (1990). «On the phenomenological bases of therapy». En: *Review of Existential Psychology and Psychiatry*. Vol. 20, N° 1-3, p. 49-61.

implicado debido a que al participar del mundo del paciente ya se está hablando concretamente de relación terapéutica.

Cuando se va a establecer una relación con un paciente se debe sumir el principio de que este último *«es un ser que como todos los demás seres, necesita y puede salirse de su centro para participar de otros seres»*²⁷. Es decir, que toda persona tiene la capacidad y la necesidad de relacionarse con otros individuos, ya que, según el existencialismo, el ser se realiza a sí mismo en la relación con los otros. Pero existe siempre el riesgo de que se salga tanto de sí mismo (del propio centro) para participar de los demás, que se termine vaciando y diluyendo en éstos. Esta situación se aprecia mucho en nuestra actual época histórica y cultural, motivo por el cual May habla de que el mayor temor de nuestro tiempo es el ostracismo, y ya no tanto el temor a la castración, ya que incluso muchos individuos prefieren ser castrados (perder su poder personal) con tal de no ser rechazados o apartados del grupo, por cuanto esto último compensa la seguridad no encontrada por sí mismo.

De esta manera, el individuo va inhibiendo gradualmente sus propias potencialidades por temor a expresar su ser, ya que ve amenazado su centro existencial: *«Si me separan, muero. No soy útil y significativa para nadie»*. De ahí que *«en nuestros días de conformismo y con el hombre dirigido hacia lo exterior, el modelo neurótico que prevalece es el del individuo que se aleja de su propio centro, dispersando su propia participación e identificación con los otros hasta el punto de vaciar el propio ser»*²⁸. En este modelo, el significado de los propios actos pierde sentido, ya que se ha tomado el de las otras personas.

De esta forma se trata de ofrecer al paciente una relación auténtica, en la que pueda expresar abiertamente las necesidades concernientes a los valores sobre los que se haya centrado él como individuo, y no tenga que limitarse a atender las necesidades del grupo o del otro, que en este caso será el psicoterapeuta. *«El encuentro total puede ser tanto nuestra mejor forma de entender al paciente como nuestro instrumento más eficaz para ayudarlo a abrirse a la posibilidad de cambio»*²⁹. La idea de May consiste en que al ofrecer una presencia real al paciente, éste puede abrirse al otro pero sin diluirse en él.

²⁷ MAY, Rollo (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa, p. 107.

²⁸ *Ibid.*

²⁹ *Ibid.*, p.108.

Esta presencia implica un concepto que resulta de mucho valor, como es el de compromiso, ya que para participar del mundo del paciente se necesita romper la barrera que mantiene al terapeuta alejado de éste, a fin de superar el dilema sujeto-objeto, lo cual le permite entregarse a la experimentación de las experiencias del paciente, valga la redundancia. Implica comprometerse con el paciente y su mundo, de tal forma que éste pueda sentir la presencia del terapeuta sin preocuparse por su aprobación o rechazo. Esto permite al paciente expresar los intereses que apuntan al desarrollo del ser, ya que es lo que no ha podido o querido realizar en la cotidianidad. De ahí que si el terapeuta no asume un compromiso total con el paciente nunca podrá conocer su verdad y su relación con el mundo³⁰.

³⁰ *Ibid.*, p.167.