

ciertos autores en particular, sin que por ello se vea comprometida su comprensión de la lectura.

Nota: a lo largo del presente libro se hace referencia y se citan ciertos libros que se consultaron en inglés. En todos los casos la traducción fue realizada por el autor del presente.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN A LA PERSPECTIVA EXISTENCIAL

*Sólo la verdad que se comienza a vivir
tiene el poder de cambiar al ser humano.*

Rollo May

*Todo filósofo debiera por lo menos una
vez en su vida "retraerse sobre sí mismo"
y tratar de derrocar en su interior todas las
ciencias válidas para él hasta entonces,
y de construir las de nuevo.*

Husserl



a perspectiva existencial se caracteriza por un intento de contemplar la realidad humana desde la cotidiana búsqueda de sentido, por lo que es posible decir que es tan antigua como la humanidad.

Hoy en día podemos notar como cada vez más personas se van separando de la vida natural por el crecimiento social y tecnológico tan acelerado del mundo.

A mayor separación, las personas experimentan un grado mayor de incertidumbre y, por lo tanto, de ansiedad; esto genera que se incremente la creación de sistemas explicativos que muchas veces terminan quitándole brillo a la realidad a través de la racionalización (aquí tenemos por ejemplo, el caso de algunos de los sistemas explicativos de la llamada "new age").

Muchas de las teorías en filosofía (en psicología y psicoterapia no se está exento de ello) realizan intentos por explicar la experiencia humana desde un particular punto de vista, y se proponen con ello arribar a "La Verdad": una verdad que se nos presente totalizadora, que nos brinde la posibilidad de tener una respuesta clara y concreta a todas nuestras interrogantes y, de este modo,

evitar la incertidumbre que sobreviene con la duda y el desconocimiento.

Sin embargo, mucho del misterio de la vida se encuentra en el acontecer cotidiano, en sumergirse en la existencia diaria, con todo el brillo y lo opaco de ésta. En muchas ocasiones la persona termina, a través de dichas teorías, poniendo su atención en algo frío e intelectual, desconectado de la experiencia del día a día y del momento a momento.

El pensamiento existencial se ha levantado a través de la historia, como una reacción que presenta una alternativa a los dogmas y los intentos de controlar el destino humano. Los pensamientos de Kierkegaard y Nietzsche surgieron en parte como una reacción rebelde frente a la visión filosófica totalizadora de Hegel (que en cierta manera intenta dar una explicación final válida para todos los misterios), que por entonces gozaba de gran aceptación entre los filósofos. En cierta forma también, Husserl y la fenomenología surgieron como reacción ante el racionalismo positivista.

En cierta medida, el llamado de la perspectiva existencial es a una lucha contra el "terrorismo científico", es decir, contra la tendencia de ciertos grupos ideológicos a autodenominarse como poseedores de la "Última y Única Verdad", y que muchas veces están dispuestos a realizar una "quema de brujas" o una campaña de desprestigio en contra de aquellos que no compartan sus puntos de vista. Esto muchas veces se traduce en un bloqueo a las oportunidades de expresión, con lo que muchos sistemas ideológicos más pequeños (aunque no por ello menos valiosos) quedan fuera del alcance de la mayoría. "Pensar independientemente acerca de la vida es ahora más tabú que nunca antes" (van Deurzen, 2000).

Todo ello se ve facilitado porque la gente tiende a buscar respuestas, cuando en realidad lo que se ha perdido es la habilidad para hacer las preguntas adecuadas.

Por tanto, es importante no hacer del existencialismo una nueva "doctrina del evangelio", sino recordar que su ideología básica consiste en cuestionar todo tipo de ideologías rígidas y totalitarias. En vez de tratar sobre "la gran Verdad", trata sobre verdades temporales e individuales y la forma específica de enfrentar la vida de cada persona. Es por ello que los existencialistas usaron comúnmente como medio de expresión los diarios, la novela, el

cuento, el teatro, etcétera; o que muchas veces escribían en primera persona.

La perspectiva existencial propone explorar ciertas áreas de la vida con mayor profundidad, siguiendo una metodología para cuestionar que se base en la relación entre el individuo y su mundo, del individuo para consigo mismo, del individuo con otros iguales, etc. Ya que, como veremos mas adelante, para este pensamiento *la realidad de la existencia es relacional*.

La Psicoterapia Existencial

En Psicoterapia Existencial mas que hablar de un modelo con técnicas específicas de intervención, se habla de un "modelo de aproximación a los seres humanos" es decir, una actitud y un enfoque en la terapia, una forma de visualizar al ser humano con una perspectiva específica de lo que significa el desarrollo y su detención, así como un estilo particular de manejar la relación terapéutica.

En psicología y psiquiatría el término [*existencial*] denota una *actitud*, una aproximación a los seres humanos, antes que una escuela o grupo especial. ... No se trata de un sistema de terapia, sino de una actitud hacia la terapia, no un conjunto de nuevas técnicas, sino de una preocupación por comprender la estructura del ser humano y su experiencia, las cuales deben subyacer en toda técnica. Por ello tiene sentido decir – siempre que no se interprete mal – que todo psicoterapeuta es existencial en la medida en que resulta un buen terapeuta, o sea, que es capaz de aprehender al paciente en su realidad y se caracteriza por [un específico] tipo de comprensión y presencia [del terapeuta] (May, et al; 1963).

También podría decirse, que los terapeutas existenciales no están en búsqueda de "técnicas como tales, sino más bien del golpe de vista comprensivo que debe iluminar todas las técnicas particulares" (May, et, al; 1977).

De hecho, algunos de sus principales exponentes (por ejemplo Yalom, 1999) llegan a sugerir que la principal técnica consiste en abandonar la necesidad de las técnicas, para entregarse a una relación terapéutica más real y auténtica. No se trata de volver a un naturalismo que desdeñe todos los desarrollos técnicos, sino de

poner en primer lugar a la relación y usar técnicas sólo en beneficio del trabajo y profundización de dicha relación.

La relación terapéutica es el centro principal del trabajo terapéutico, por lo que éste se apoya constantemente en el aquí y ahora.

Esta falta de desarrollos técnicos convierte a este particular estilo de psicoterapia en poco popular, ya que es poco práctico o pragmático, lo que lo convierte en difícil de enseñar o incluso de aprender a través de la observación de sesiones de demostración; sin embargo, dicha característica no lo hace menos útil o aplicable, ya que la contraparte de este punto es que gana profundidad con su estilo de aproximación al ser humano.

La Psicoterapia Existencial es una aproximación que pone especial atención a ciertos contenidos temáticos y los entiende siempre en una perspectiva relacional. Temas tales como: fines de ciclos, duelos, despedidas, angustias o ansiedades, decisiones, renunciaciones, intimidad, necesidad de sentido, significados y procesos de significación, enfrentamiento con la incertidumbre, etcétera.

Lamentablemente, estas temáticas, a las que Emmy van Deurzen llama "Los misterios cotidianos de todos los días", pueden ser tomadas con poca profundidad por parte de algunos terapeutas, desaprovechando una excelente oportunidad de crecimiento para sus clientes.

No todo terapeuta necesita optar por abrazar una perspectiva completamente existencial de su enfoque terapéutico, ni mucho menos la Psicoterapia Existencial resulta una panacea para aquellos que se dedican a ayudar a otras personas en su proceso de desarrollo, pero cada enfoque terapéutico puede ganar mucho poniendo atención a estas temáticas y a las propuestas del enfoque existencial, abriendo un espacio para los *misterios cotidianos de todos los días*.

Desarrollar un estilo psicoterapéutico existencial requiere de una reflexión profunda sobre los filósofos existenciales.

A continuación realizaremos una visión panorámica de la Filosofía Existencial. Es necesario señalar que al ser una filosofía tan compleja, se requerirían de varios volúmenes para, solamente, dar una introducción a dicha escuela de pensamiento, lo cual excede los objetivos del presente libro. De tal forma que aquí se presentan solo aquellos datos destacables y que de alguna manera resultan

útiles y aplicables a la psicología y psicoterapia en general y, específicamente, al desarrollo del estilo terapéutico existencial.

Se puede decir que iniciar una exploración a la luz de la Filosofía y la Psicoterapia Existencial es como un viaje hacia las profundidades de nuestro ser, ya que dicha exploración exige una apertura para cuestionarse sobre sí mismo y la existencia. Empezando así por acatar la primera recomendación de los filósofos existencialistas: *el acto filosófico existencial debe iniciarse como una reflexión sobre uno mismo y la forma de vivir la propia existencia*.

Desde el punto de vista de la filosofía existencial, podría afirmarse que todo filósofo debiera por una vez en la vida dejarse retar por la *angustia* que todo abismamiento *por el ser* provoca (*ser* que es finitud, tiempo, mortalidad), como una *oportunidad* que sería necio pasar por alto: la lúcida *conciencia de existir*, confrontados al *drama humano* (Moreno, 2000).

O en palabras de Emmy van Deurzen:

Embarcarse en este viaje existencial requiere estar preparado para ser tocado y sacudido por aquello que encontremos en el camino, y para no tener miedo de descubrir nuestras limitaciones y debilidades, incertidumbres y dudas...

Sólo con una actitud de apertura de permitir maravillarse, podemos encontrarnos con los misterios impenetrables de todos los días, lo que nos lleva a nuestras propias preocupaciones y heridas y que, la confrontación con la muerte nos permita redescubrir la vida. (Van Deurzen, 2000).

La Visión Existencial

No existe realidad o verdad para una persona viva, a menos de que participe, sea consciente de ella o mantenga una relación con la misma.

Rollo May

No se existe para filosofar, sino que se filosofa para existir.

Kierkegaard

La Filosofía Existencial es un esfuerzo por comprender al ser humano eliminando la escisión sujeto-objeto (May, et al; 1977). Parte del reconocimiento de que la relación unitaria entre ambos es el fundamento de la realidad.

Se observan lineamientos existenciales desde la "Journal Métaphysique" de Gabriel Marcel que comienza el 1º de enero de 1914 y termina en 1923 y con los primeros escritos de Heidegger y Jaspers en Alemania en los años 20's. De hecho, es posible situar su surgimiento a mediados del siglo XIX con la protesta de Kierkegaard ante el racionalismo imperante.

Existir, derivado del verbo latino "ex-sistere", significa literalmente: salir, emerger, aflorar o surgir.

Dicha etimología indica exactamente lo que los existencialistas buscaron: retratar al ser humano no como una colección de sustancias, mecanismos, esquemas o sistemas, ni como algo estático, sino como algo emergente, floreciente → Existente.

El existencialismo significa tomar como centro a la persona existente, al ser humano tal como surge y deviene (May, et al; 1963). Le interesa el ser humano y su existencia frente al mundo y frente a la vida.

El existencialismo es la decisión común de tomar como punto de partida el análisis de la experiencia concreta y vivida, de dirigirse, por decirlo así, directamente al hombre, en lugar de tomarle sólo

como punto de llegada y de alcanzarle únicamente al término de una investigación que procede por vía abstracta partiendo de Dios y del ser, del mundo y de la sociedad, de las leyes de la naturaleza y de la vida (Jolivet, 1950).

En pocas palabras, el centro del estudio existencial es la *experiencia*.

Tal vez una de las frases mas conocidas de la Filosofía Existencial, es aquella de Sartre que dice: "La existencia precede a la esencia".

En la cultura occidental se ha puesto tradicionalmente cierto predominio de la esencia sobre la existencia. Al poner énfasis en la esencia, se acentúan aquellos principios inmutables que se supone se hallan sobre cualquier existencia. La ciencia ha sido fundamentalmente "esencialista", pues ha intentado separar la realidad en sus distintas partes para comprenderla y luego abstraer principios generales.

La psicología y la psiquiatría no se vieron exentas de dicha tendencia.

Mas como la frase de Sartre lo expresa, para el existencialismo, sólo en cuanto afirmo mi existencia es que poseo una esencia es decir, no es que carezca de esencia sino que la voy construyendo con mí existir. (Este punto de vista se explorará con mayor detalle en la revisión del pensamiento de Sartre).

Aún si la esencia "pre-existiera", sería sólo como *posibilidad*, ya que sólo lo que se *expresa* en la *existencia* verdaderamente *ES*.

La esencia no tiene mas que una manera posible de ser (en el sentido propio de la palabra), que es el *existir*. Desde este punto de vista la existencia tiene sobre la esencia la prioridad de una condición absoluta. Sin duda, se dirá que las esencias "preexisten" en el Pensamiento divino. Pero esto no es otra cosa que una manera, bastante inexacta, de expresarse, porque es más bien la Esencia divina la que preexiste, es decir, Dios mismo como fundamento de todas las esencias y de todas las existencias posibles. En rigor de términos, las esencias no existen realmente si no es por la existencia que las hace existir (Jolivet, 1950).

Por lo tanto, no se puede arribar a una definición fija y cerrada del ser humano ya que éste está en constante construcción y reconstrucción. Sartre declara: "El existencialismo consiste en dar del hombre no una definición cerrada sobre sí mismo, sino siempre abierta... porque el hombre es fundamentalmente libertad" (citado en Jolivet, 1950). De hecho, como la palabra "definir" significa literalmente: poner fin, límites a una idea o concepto, se puede decir que es "imposible" definir al ser humano.

Todo lo que los seres humanos tienen en común no es una serie de "naturalezas", sino una serie de "condiciones" y "atributos" o, en palabras de Jaspers, de "situaciones límite", que son más el fondo de la situación que la situación en sí, son el conjunto de caracteres abstractos comunes a múltiples situaciones. (Jolivet, 1950).

Dificultades para el Estudio de lo Existencial

Intentar explicar el existencialismo no es una tarea fácil. Es posible mencionar, al menos, cinco dificultades o resistencias para su estudio:

1. Se "habla" de existencialismo, cuando es una postura filosófica que invita a dejar de "hablar" para comenzar a "actuar"; a menos que el habla nos conduzca a la acción a través de la reflexión profunda. "La verdad solo existe cuando la produce el individuo en el curso de la acción" diría Kierkegaard (En May, et al; 1977).

Esta es toda la cuestión de la existencia poética, planteada sin cesar y nunca perfectamente resuelta ante la conciencia de Kierkegaard: no hacer más que una sola cosa con la verdad; vivirla en vez de pensarla. Tal es el ideal a que debe tender un existencialismo coherente (Jolivet, 1950).

2. El existencialismo retoma la importancia de la experiencia subjetiva del ser humano, lo que complica de sobremanera la posibilidad de compartir experiencias o conocimientos en términos "objetivos".

La filosofía asistirá asombrada a todo un desfile de "situaciones límite" (Jaspers), a la mortalidad unamuniana, a la angustia heideggeriana y batailleana, a la Náusea sartreana o al absurdo de Camus. Tales experiencias / revelaciones no se dejan "positivar objetivamente" pues son en sí mismas refractarias a un modelo epistémico de cientificidad, y por ello mismo reveladoras de "límites" o, quizás mejor, de "fronteras". ... ¿Cómo definir esta "derivación" de la fenomenología que hincan profundamente sus raíces en prestigiosas aunque algo marginadas tendencias del pensamiento occidental, y más próximamente en Kierkegaard, Dostoievski y Nietzsche? Sin duda, la subjetividad consciente (fenomenología), el hombre (antropología filosófica), el existente (ontología existencial, etc.) pasan a primer plano (Moreno, 2000).

3. El punto anterior se complica aún más cuando tomamos en cuenta el lenguaje (en este caso el español, aunque no es la única lengua moderna con estas dificultades). No contamos con vías sencillas para expresar la experiencia subjetiva o la experiencia. Nuestro lenguaje tiende a escindir la experiencia en sujeto y objeto, cuando la filosofía existencial trata precisamente de recordarnos que en la experiencia directa dicha escisión es ilusoria. Esta es una declaración radical de la Filosofía Existencial-Fenomenológica (y con ella de la psicología y psicoterapia existenciales): "*La realidad es relacional!*"

En una palabra, el existencialismo es el esfuerzo por comprender al hombre eliminando la escisión entre sujeto y objeto que torturó el pensamiento y la ciencia occidentales desde poco después del Renacimiento. Binswanger llama a esa escisión "el cáncer de toda psicología hasta el momento presente...", el cáncer de la doctrina de la escisión del mundo en sujeto-objeto (May, et al; 1977).

4. Como se mencionó anteriormente, adentrarse en una exploración de la Filosofía Existencial exige una revisión honesta de la propia existencia. Aquel que lo intente de forma abierta no puede evitar ser tocado por sus cuestionamientos.

Ese rechazo delataría el temor profundo a un tipo de filosofar por el que no puede transitarse sin más, pues deja a su paso preguntas terribles. "Comenzar a pensar – decía Camus – es comenzar a estar

minado." Cualquier acercamiento honesto a la filosofía existencial no puede dejar imperturbable (Moreno, 2000).

5. El existencialismo *no es* una doctrina unificada, sino un conjunto de ideas de una serie de pensadores que, aunque algunas de ellas resultan opuestas entre sí, y aunque varios de dichos pensadores tuvieron severos enfrentamientos entre ellos, coinciden en ciertos acentos, estilos y formas de aproximarse a la realidad humana. Este punto es válido incluso al hablar de la fenomenología:

... no existe una "escuela" fenomenológica que pueda ofrecer conclusiones generalmente reconocidas, sino sólo un grupo de investigadores que tienen una actitud y *orientación* comunes frente a los problemas filosóficos, pero cada uno particularmente acepta la responsabilidad de todo cuanto cree haber encontrado mediante este enfoque... (Scheler en Moreno, 2000).

Podemos agregar el que algunos de los considerados "existencialistas" no aceptan ser llamados como tales e, incluso, hacen fuertes críticas a aquellos que se hacen llamar así.

Con respecto a este último punto, Wahl considera que el existencialismo no puede definirse de forma satisfactoria ya que:

... o bien habría que incluir en él a un detractor de la filosofía como Kierkegaard, y a dos autores que hablaron contra el existencialismo, como Heidegger y Jaspers, o bien habría que restringir la noción de "existencialismo" tan sólo a la que se denomina Escuela Filosófica de París (Sartre, Simone de Beauvoir y Merleau Ponty) (En Moreno, 2000).

Sin embargo, hoy por hoy si es posible hablar de una Filosofía Existencial, un movimiento que, aunque diverso, resulta unificado en ciertas cuestiones que son útiles y aplicables en el campo de la psicología y psicoterapia.

Es verdad que desde cierto punto de vista se puede sostener que Kierkegaard y Husserl, Heidegger y Sartre, Jaspers y Marcel, Merleau-Ponty y Ricoeur, tienen cada uno su propio mundo de

pensamiento. Pero esta afirmación pasa por alto el elemento más importante de su modo de pensar. El punto principal que hay que tener en cuenta es que las diferencias entre todos estos autores revelan tener poca importancia, tan pronto como se comprende que lo que hoy en día se llama "fenomenología existencial" es fundamentalmente un "movimiento", un "clima" de pensamiento, cuyo carácter propio no se podría descubrir ni expresar de inmediato (Luyten, 1967).

Principales Perspectivas Existenciales

Para el presente escrito, se toman como filósofos existenciales a todos aquellos que comparten ciertas perspectivas sobre cómo acercarnos al ser humano y su realidad, aquellos que proponen (aunque con diferente énfasis o acento) la mayoría de los puntos que se presentarán a continuación; algunos de estos son primacías o preferencias, esto quiere decir, que se trata de un aspecto al que se le da un mayor acento con respecto de otro, más no quiere decir que se elimine o se niegue el otro aspecto (Cohn, 1997; Cooper, 2003; D' Athayde, 1949):

- *Primacía de la Existencia sobre la esencia.* Aunque este punto es crucial en la filosofía existencial, el grado con el que se asume esta posición varía entre los diferentes filósofos. Como se mencionó anteriormente al hablar de Sartre, para dichos pensadores, hablar de "esencias" es realizar una serie de abstracciones, mientras que al hablar de "existencia" se trata de la realidad aquí y ahora. La esencia sólo se hace presente en la existencia. Por ejemplo, cuando se habla de la esencia de una mesa, se habla de aquello que la hace ser precisamente eso, MESA, y no una silla o un refrigerador. Es decir, aquello que TODOS los objetos llamados "mesa" comparten. Sin embargo, dicha esencia sólo existe en la medida en que emerge en UNA MESA ESPECÍFICA. Luego entonces, al hablar de esencias se habla de virtualidades, de posibilidades. El paso de la posibilidad a lo real es el paso de la esencia a la existencia.

Cuando se habla de "existencia" por otra parte, se habla de ESTA MESA, UNA MESA ESPECÍFICA.

Una postura esencialista le daría mas valor de realidad a las "esencias". Esto puede ser válido para el mundo de los objetos físicos mas, para el ser humano, lo conveniente es una postura existencialista, que nos dice que el ser humano es aquello que hace consigo y de sí mismo, y no aquello que "puede" o "debe" hacer.

Desde la posición existencial, la realidad humana básica no puede ser reducida a un grupo de componentes "esenciales". Por ejemplo, lo que distingue a una persona no es su "nivel de extroversión", ni sus rasgos físicos, ni tampoco su coeficiente intelectual, ni los neurotransmisores y las sinapsis que recorren su cerebro, ni sus "arquetipos", ni sus instancias psíquicas (yo-ello-súper yo), ni sus condicionamientos, etc. Aún haciendo una excelsa descripción de todos ellos no me estaría refiriendo a la persona en concreto con la que me estoy relacionando (Cooper, 2003). La persona es la manera particular como, a cada momento, dichos elementos se acomodan, integran y reconstruyen, aquí cabe recordar aquella ley de la psicología de la Gestalt: "El todo es mas que la suma de sus partes".

Desde un punto de vista ético, tratar de reducir tu ser a una serie de componentes esenciales disminuiría la totalidad de tu humanidad, transformándote en no más que un sofisticado robot o computadora. La meta de la Filosofía Existencial es, entonces, desarrollar un entendimiento mas completo y profundo de esta existencia: la irreducible, indefinible totalidad que tu, yo, y otros somos (Cooper, 2003).

De cierta manera, todas las tesis de la Filosofía Existencial derivan de este axioma.

Sería como decir que a cada uno de nosotros, al nacer, se nos entregó una caja de crayolas y un lienzo de un tamaño específico (tanto las crayolas como el lienzo representan las condiciones biofísicas y genéticas, así como las socio culturales que todos poseemos al nacer). Algunas personas quizá tengan un lienzo más grande con respecto a otras. Algunas también puede ser que tengan la caja que contiene seis crayolas,

mientras que otras quizá tengan la que contiene doce. Aún a pesar de todas estas diferencias, a final de cuentas lo que importa es el cuadro que se pinta, la obra.

Después de todo hay artistas que realizan obras maestras únicamente con un lápiz.

Lo que todo esto quiere decir es que desde la perspectiva existencial *no soy lo que tengo* (habilidades, talentos, condiciones favorables o desfavorables en la vida) sino que *soy lo que hago con lo que tengo*. Incluyendo lo que tengo y trascendiéndolo.

Otra forma de comprender lo anterior puede surgir a partir del siguiente ejemplo: "tal vez yo nací con un excelente oído musical y grandes habilidades visomotoras. Además, en mi familia hay grandes músicos de tal forma que en la casa donde crecí siempre hubo un piano. De hecho, de niño recibí una buena instrucción musical. Podríamos decir que *llevo un gran pianista dentro de mí*. Pero si resulta que, hoy por hoy, yo no toco el piano, pues *no soy pianista*".

- *La Existencia no es una entidad estable*. Sino una cotidiana creación, un continuo devenir. Existir es un proceso no un estado, se asemeja más a un video que a una foto, el problema que tenemos es que cada vez que la describimos, la fijamos en el tiempo dando la impresión de ser una imagen fija como una fotografía cuando en realidad se trata de algo que se esta creando y co-creando de manera permanente y continua. Un movimiento sin fin.
- *La Existencia es relación*. Existir es destacarse con respecto a algo más, la existencia personal es la figura con respecto de un fondo del cual surge y sin el cual no podría ser. Este punto resulta fundamental en la perspectiva existencial que aquí se intenta compartir. El hecho de que la mayoría de los puntos que se presentan a continuación hablen de polaridades, significa que desde la perspectiva fenomenológica, la conciencia requiere de contrastes. Existe el frío gracias a la existencia del calor. Si siempre hiciese la misma temperatura, no tendría ningún sentido hablar de la existencia del frío ni del calor. Podemos hablar de la existencia del color rojo gracias a los otros

colores, es por esto que la relación es la condición y la característica básica del existir. De la misma forma la existencia del *yo* requiere de que se destaque de todo aquello que es *no-yo*. El *yo* requiere estar en relación con aquello que no es el mismo para destacarse.

- *Primacía de lo que es sobre lo que debería de ser.* Se le da más énfasis a aquello que pertenece al mundo real de la acción que a las especulaciones sobre cómo debieran ser las cosas, las cuales generalmente responden más a una influencia y presión social y cultural que a los deseos de las personas.
- *Primacía de lo particular sobre lo general.* Y con ello, se valora la subjetividad individual; la experiencia particular de cada persona. Es el pasaje de *la* mesa a *esta* mesa. Es la valoración de la unicidad de cada persona así como de cada experiencia.
- *Primacía de la acción sobre el pensamiento.* Es el paso de la potencia al acto. El acento existencialista está puesto en los verbos, en el presente continuo. En aquello que *se va haciendo*. La existencia humana es fundamentalmente dinámica, es un flujo, un proceso. Desde este punto de vista, las personas no pueden definirse como “inteligentes” o “tontas”, ni como “enfermos” o “neuróticos”, ni como “extrovertidos”, ni siquiera como “terapeutas”. Los seres humanos no son seres “hechos” o “terminados”, sino seres en constante proceso de construcción en relación con el mundo (Cooper, 2003).
- *Primacía de la presencia sobre la ausencia.* Este punto provoca la importancia que se le otorga dentro de la Filosofía, Psicología y Psicoterapia Existencial al “aquí y ahora”. Es importante recalcar, para el pensamiento fenomenológico existencial, *la ausencia notada es una forma de presencia*. Extrañar a alguien es otra forma de estar con ese alguien. Para el pensamiento existencial, la presencia pertenece al ámbito de la experiencia, más que al ámbito de lo físico. Heidegger daba por ejemplo: que cuando una persona viaja en un avión para atravesar el océano en busca de encontrarse con su

amada, está en su experiencia mucho más cerca de su amada, que de la persona que viene sentada a su lado en el avión. Luego entonces cuando se habla de presencia, se habla desde un punto de vista fenomenológico y por lo tanto experiencial.

- *Regreso al organismo.* La Filosofía Existencial vuelve a poner el acento sobre la experiencia sentida directamente a través de los sentidos. De ahí el énfasis en el “organismo”. Algunos confunden este punto con la moda de los años 60 y 70’s que proponía algo que casi es la eliminación de la razón; mas la propuesta existencial no es abolir el intelecto y la razón, sino partir de la experiencia directamente sentida a nivel fisiológico y así evitar el racionalismo. El organismo incluye todos los aspectos: biológicos y físicos como las sensaciones; los aspectos sociales y culturales, como las emociones; los aspectos psicológicos y racionales, como los pensamientos y la construcción de la identidad; y los aspectos espirituales y trascendentes, como la búsqueda de sentido y los valores.
- *La Existencia es corpórea.* “La división Cartesiana entre cuerpo y mente es el resultado de un proceso de pensamiento y no una experiencia”. (Cohn, 1997). En palabras de Merleau-Ponty: El ser de la persona “... no es una psique unida a un organismo, sino un movimiento hacia y desde la existencia, la cual en ciertos momentos se despliega en forma corpórea, y en otros se mueve hacia actos personales” (En Cohn; Ob. Cit.). “Mi cuerpo no es el recipiente que me contiene. *Mi cuerpo es la experiencia física de mi ser*”. Después de todo, ¿quién ha visto a un ser humano sin cuerpo?
- *La Existencia es sexual.* El tema de la sexualidad ha sido poco profundizado por muchos de los primeros pensadores existencialistas. Algunos otros, como Merleau-Ponty, no olvidan el hecho de que los seres humanos somos seres sexuales. La sexualidad está sujeta a las mismas leyes que la mortalidad o la intersubjetividad: cada uno debe lidiar con el complejo interjuego entre lo que es dado (o no), y las respuestas a ello. “En su sexualidad el ser humano proyecta su manera de ser

hacia el mundo, hacia el tiempo, y hacia otros seres humanos" (Merleau-Ponty en Cohn, 1997). Aquí se podría argumentar que la existencia también es alimenticia, más se subraya lo sexual en parte por la negación que hay culturalmente en esta área, lo que la carga de intensos contenidos emocionales.

- *Primacía de lo indefinido sobre lo definido.* Como lo definido es aquello que al tener un "fin" marcado no presenta posibilidades de ampliación o modificación, para la Filosofía Existencial es más importante lo indefinido, aquello que aún está por definir y que, por tanto, está abierto a las posibilidades. Es importante recordar que la visión del ser humano de esta corriente del pensamiento enfatiza que el ser humano es indefinido, con lo que se acerca al pensamiento de teorías científicas tan modernas como la teoría del caos y la complejidad (Martínez, 2001).
- *Primacía del arte sobre la ciencia.* Es común que los existencialistas elijan el arte para expresar sus ideas. Algunos han escrito novela, teatro, cuento, diarios íntimos, y música. Este punto es congruente con la importancia sobre la experiencia subjetiva y particular de cada persona. A su vez, es coincidente con la visión de las Psicoterapias de Orientación Existencial de constituirse más como artes que como ciencias. Después de todo el arte es un acto creativo que busca transformar lo que es, mientras que la ciencia busca descubrir y entender cómo son las cosas
- *Primacía del absurdo sobre la lógica.* El primero abre posibilidades, el segundo las cierra. En este estilo de pensamiento, resulta importante desarrollar la habilidad para no sólo tolerar, sino incluso valorar la incertidumbre, ya que ésta se presenta como llena de posibilidades creativas.
- *Primacía de la angustia sobre la paz.* Mientras que la paz es un sentimiento de quietud, la angustia nos lleva siempre al movimiento. Ya Allan Watts en "La Sabiduría de la Inseguridad" (1951) nos hablaba de que la mejor forma de sentirnos ansiosos

es tratar de vencer la ansiedad. Y que existe una gran sabiduría en reconocer y aceptar la inseguridad como la fuente de la belleza del mundo.

Para el movimiento existencial, la angustia es el principal motor del desarrollo, así como un fuerte generador de disfuncionalidad si no se le atiende o si se intenta reprimir por vías no adecuadas al contexto.

La angustia no se ve como algo necesariamente negativo: "La angustia es el sentimiento más noble y más humano del hombre. Por la angustia escapa del mundo, del pecado y de la mediocridad" (D'Athayde, 1949).

La angustia es vista como la respuesta normal (y hasta cierto punto necesaria) a los *hechos fundamentales de la existencia*. Por ejemplo: al hecho de que vamos a morir, que todo tarde o temprano se acaba y que mientras tanto tenemos que elegir y renunciar constantemente y, con ellos, construirnos, construir y reconstruir nuestra existencia sin ningún "manual" que nos indique de manera certera e inequívoca cual es el camino adecuado: "La angustia es el vértigo de la libertad" (Kierkegaard en van Deurzen, 2000).

- *Preferencia a las preguntas sobre las respuestas.* Al tiempo que las respuestas cierran caminos, brindando cierta tranquilidad, las interrogantes mueven a buscar nuevos caminos, provocan cierta inquietud que moviliza, promoviendo el desarrollo. Es por ello que en la Filosofía Existencial más que ofrecerse respuestas a los misterios y dilemas que se presentan, se procura encontrar nuevas vías para seguir encontrando nuevas y mejores preguntas así como dilemas de mayor amplitud o profundidad.
- *Preferencia por los dilemas o crisis más que por las soluciones.* Desde el punto de vista existencial, la vida no es un proceso unidireccional, sino una red de tensiones que jalan en múltiples sentidos y direcciones. Por ejemplo, la tensión entre el Yo y el Otro (No-Yo), o entre libertad y limitaciones, etc. En el corazón de la visión existencial, se encuentra el convencimiento de que no existen las "respuestas intrínsecamente correctas",

sino un constante jaloneo de un lado al otro de la polaridad (Cooper, 2003). Estas tensiones son paradójicas y conflictos, contradicciones que se presentan constantemente en la vida, varias a la vez y, apenas se ha resuelto alguna, esta misma u otra vuelve a presentarse, ya que estos dilemas *no pueden ser resueltos de una vez y para siempre*.

Similar al punto anterior, los dilemas promueven movimiento de la personalidad, así como incrementos en la conciencia. De hecho, la perspectiva transpersonal de Ken Wilber (1979, 1980) considera que cada salto cualitativo en el nivel de conciencia de un individuo se ve precedido por el enfrentamiento a una crisis o dilema. "Sin dilemas no se desarrolla la conciencia" (Barragán, 2003-2004).

En cada dilema o crisis, el individuo se enfrenta a una decisión, a una renuncia, tiene frente a sí mismo ambos extremos de una polaridad, y mientras que el mundo de la psique le permite combinar e integrar ambas posiciones, en la realidad física las polaridades se excluyen mutuamente.

Esto hace que la visión existencial y la visión de la psicoterapia estén íntimamente relacionadas ya que tanto una como otra se ocupan de las crisis en el ser humano. En la Perspectiva Existencial no se busca la solución a la crisis, sino encontrar o crear nuevas oportunidades a partir de dicha crisis.

En el budismo Zen, existe una metodología que asemeja a las situaciones vitales desde la perspectiva que se acaba de plantear. Me refiero a la metodología del "Koan".

El maestro brinda a cada discípulo un acertijo imposible de resolver vía la lógica, llamado koan, para que el discípulo medite sobre él y mantenga entretenida su mente racional en la imposibilidad lógica del acertijo y, de esta manera permita que surja una experiencia de Satori o de iluminación (algunos de los koans más famosos son: "¿Cómo es el sonido del aplauso de una sola mano?"; "muéstrame tu rostro original el que tenías antes de que se conocieran tus padres")

Algunos discípulos tardan años intentando resolver el koan que su maestro le otorgó y algunos otros nunca lo resuelven. Pero cuando alguno logra la iluminación que le brinda una

resolución adecuada, el maestro a continuación le otorga un nuevo koan para que siga meditando sobre él.

La vida nos presenta dilemas o koans a todos de manera constante. Cada vez que un cliente llega a psicoterapia lo hace buscando ayuda para resolver el nuevo koan que la vida le ha planteado. A veces esperan resolver este dilema y no volver a tener que enfrentarse nunca más a otro dilema semejante. Pero algunas personas tardan años en resolver un dilema. Hay algunos dilemas que nunca se resuelven o por lo menos no del todo, y peor aún (o mejor) si tenemos la suerte de resolver uno de los dilemas existenciales que se nos presentan, la vida de inmediato nos tiene un nuevo dilema preparado, muchas veces presente incluso en la misma solución al dilema anterior

- *Preferencia por el método fenomenológico.* Aunque este punto se tocará con mayor profundidad mas adelante, por ahora es posible adelantar que a partir de la aplicación de esta metodología se reconoce la realidad como *relacional*.
- *La Existencia es elección.* Desde el punto de vista existencial, la libertad y las renunciaciones que implica son hechos fundamentales de la existencia. Aunque existen innumerables factores y aspectos que nos influyen a cada momento, desde este punto de vista ninguno de ellos nos determina y define. A final de cuentas, la vida no se compone de las cosas buenas o malas que le ocurren a las personas, sino de lo que cada uno hace con ellas. No es posible "no elegir", ya que incluso la "no elección" es una posibilidad, una posición específica, es decir, una elección. Se elige no elegir. De ahí la famosa frase de Sartre: "somos esclavos de la libertad". La libertad genera angustia y también es la raíz de la creatividad. En palabras de Kierkegaard "existir es elegirse". Cada vez que elijo me elijo: selecciono dentro de las múltiples posibilidades, cómo será mi existencia a continuación.
- *La Existencia es riesgo e incertidumbre, más que certeza y seguridad.* Nunca es posible estar seguros de nada, ni siquiera

de la continuidad de la existencia misma, ya que podría extinguirse en cualquier momento y sin el menor aviso. Esto lejos de intentar llevar al ser humano a una posición depresiva, es una invitación a vivir la vida al máximo en una entrega auténtica y comprometida. Además, si existir es relación, entonces jamás podremos tener el control absoluto de la existencia; siempre habrá factores que escapan a nuestro dominio e incluso a nuestra conciencia y que afectan de manera primordial nuestro existir.

- *La Existencia es un "estar arrojado"*. Esta es la expresión de Heidegger para referirse a lo incontrolable de la existencia humana. Por un lado está sujeta a un enorme número de factores condicionantes, desde factores biológicos (como los genéticos), hasta aquellos relacionados con la situación socio-cultural en la que cada individuo debe desarrollarse. No es posible elegir muchos de estos factores, aunque se puede elegir la actitud hacia ellos. La existencia es contingente. Desde el punto de vista existencial no hay ningún plan previo a nuestra existencia para que seamos de uno o de otro modo. Todas las circunstancias que se nos presentan en nuestra vida son contingentes, es decir que podrían haber sido perfectamente de otro modo. En palabras de Pascal:

... cuando considero el corto lapso de mi vida prensado entre dos eternidades, una anterior y una posterior, el reducido espacio que ocupo y que abarco con mi vista, perdido en la infinita inmensidad de unos mundos que ni conozco ni me conocen, siento miedo y me pregunto con pasmo porque estaré yo aquí en vez de allí, pues no hay razón para que este aquí en vez de allí ni para que exista en esta fecha con preferencia a aquella (en May, 1977).

- *La Existencia es temporal y espacial*. La existencia sólo puede ocurrir aquí y ahora, más no de manera estática, sino en un constante movimiento *no lineal* ni unidireccional. *Solo existo en determinado espacio y en un tiempo específico, sin espacio y sin tiempo simplemente no existiría*, por lo tanto

resulta importante la forma como cada persona experimenta estas dos dimensiones.

- *La Existencia ocurre en el presente hacia el futuro*. Para Sartre el ser humano es un "*proyecto*" en continuo devenir, el tiempo favorito para los existencialistas es el aquí y ahora, pero no de una manera estática, sino siempre en movimiento hacia adelante, *lanzado hacia el futuro*.
- *La Existencia es/está limitada*. Ya sea que se les llame "situaciones límite", "limitaciones ontológicas", "preocupaciones últimas", o "atributos existenciales", el ser humano se enfrenta a ciertas situaciones que son imposibles de trascender, evitar o evadir, o incluso resolver. De entre todas estas situaciones, la que más destaca es la inevitabilidad de la *finitud*, o *mortalidad*.
- *Existencia-con-el-mundo-y-con-otros*. Como se mencionó anteriormente, la existencia es relación; con respecto a cierto contexto ambiental y con respecto a los otros iguales con quienes la persona se enfrenta a lo largo de su vida. La persona no "entra" en el mundo desde afuera, es siempre *parte* de él. El mundo no es una totalidad pre-existente. No hay una realidad que sea el hombre y por el otro lado una realidad que sea el mundo. El mundo no se refiere al planeta tierra, sino al ambiente y entorno en el que el ser se encuentra, se vincula y se desarrolla. De tal manera que si un ser humano viviera en una de las lunas de Saturno, ése sería su mundo. Al hablar de mundo se incluye espacio, entorno, contexto y temporalidad. "La relación es el estado primario del ser, no podemos elegir un mundo sin otras personas" (Cohn, 1997). Lo que es posible elegir (y de hecho no hay alternativa más que elegir), es la actitud que se asume hacia esta relación primaria que también ha sido llamada "intersubjetividad". La existencia humana es diálogo desde el primer momento. Se puede ir hacia los otros o lejos de ellos. Es posible el aislamiento o el "sobre-involu-

cramiento” con los otros (este último se conoce como “Confluencia” en algunos estilos de Psicoterapia Gestalt). Este punto enmarca el paso de un paradigma intrapsíquico e individualista a un paradigma relacional e intersubjetivo.

- *La Existencia es un proceso y no un estado.* De aquí que se diga que la Existencia es un continuo *devenir*.
- *Existir es tener cuidado del ser.* Los objetos no tienen cuidado de su ser, son y nada más. Su ser ni les va ni les viene. Sin embargo, para el ser humano esta idea no puede aplicarse, él existe y por tanto tiene cuidado de su ser, de aquí que se sienta amenazado y en riesgo. Su ser le importa. La existencia o el SER del ser humano, y el ser de los demás entes, son diferentes en este aspecto fundamental.
- *La Existencia incluye un aspecto afectivo.* La persona reacciona ante su ser-en-el-mundo de una manera afectiva específica, única e individual. Según el contexto y todas las variables involucradas, la persona adopta una “actitud” ante su existencia. No es una reacción ante el mundo en un sólo sentido; no es solamente una “respuesta” a aquello con lo que se encuentra sino que, a la vez, promueve el encuentro con ciertas experiencias en vez de otras. A decir de Cohn: “La ansiedad no es sólo la respuesta al hecho de encontrarse a sí mismo “arrojado” al mundo; es a través de la ansiedad que uno se da cuenta de este estar arrojado.” (Cohn, 1997).
Para Kierkegaard existir es sinónimo de sentir. Casi como transformando la famosa frase de Descartes: “*Cogito ergo sum*” (pienso luego existo) por “Siento luego soy”.
- *La Existencia auténtica es una Existencia apasionada.* Si se toman en cuenta todos los puntos anteriores, se puede deducir que la visión de la Existencia de la Filosofía Existencial no es precisamente “tranquila y sin agitaciones”, sino más bien una aventura de posibilidades de desarrollo y evolución. Una existencia auténtica es necesariamente comprometida y profundamente involucrada.

Aunque la mayoría de los filósofos existenciales están de acuerdo con la mayoría de los puntos anteriormente mencionados, hay diferencias de acento o de grado.

Hacia una definición de Filosofía Existencial

Se pueden distinguir tres corrientes existencialistas:

La religiosa: encabezada por Kierkegaard, Jaspers y Marcel.

La atea: por Heidegger y Sartre;

Y la literaria: por Camus y Simone de Beauvoir (por mencionar sólo algunos).

Luego entonces, es posible hablar de la Filosofía Existencial de una manera global resumiendo su visión del ser humano de la siguiente manera:

El hombre está proyectado en la vida, como hemos visto, sin saber de dónde viene ni a dónde va. Su vida es un pasaje fulgurante entre dos nada. El hombre vive frente a la nada con la nada. Pero aspira al ser. Aspira a algo más que el ser. Aspira a la existencia. Su existencia tiene algo de absolutamente independiente. El hombre no depende de Dios, que existe sólo como creación del hombre (para el existencialismo ateo ni que decirlo), ni de la sociedad, que es también un producto del hombre, ni de los otros hombres, que están lanzados como cada uno de nosotros en el mismo camino irreversible. El hombre es soberano y libre. Es opción y voluntad. Pero es también situación y es, como consecuencia, angustia, tedio, náusea y desesperación. Situado en el mundo que es irracional y absurdo, el hombre observa su elección siempre comprometida y sacrificada. Su vida es una lucha continua. Crea el bien y el mal, la verdad y el error, es dueño de su existencia, que sólo existe para él, ya que la existencia no existe por sí misma (D´Athayde, 1949).

El ser humano, para la Visión Existencial, está dotado de una serie de condiciones y situaciones tanto a nivel biofísico como a nivel sociocultural. Estas condiciones y situaciones son “lo dado” (givens), ante lo cual el ser humano necesita hacer elecciones y ejercer su voluntad. Esto último dependerá en gran parte del grado

de desarrollo de su conciencia, la cual puede desarrollarse a partir de sus encuentros y desencuentros con los otros.

Ante la imposibilidad de una buena definición para la Filosofía Existencial que abarque todas o al menos la mayoría de sus implicaciones, han surgido algunos tanteos o aproximaciones que van desde algunas muy breves como la de Copleston (1956): se trata de una filosofía que "insiste en la idea de participación opuesta a contemplación. ... es un intento de filosofar desde el punto de vista del actor más bien que desde el punto de vista del espectador" (en Moreno, 2000).

Otras aproximaciones son tan complejas como por ejemplo:

... es un esfuerzo por conciliar lo objetivo con lo subjetivo, lo abstracto con lo relativo, lo temporal con lo histórico; pretende captar el sentido en el corazón de la existencia; y si la descripción de la esencia corresponde a la filosofía propiamente dicha, sólo la novela permitirá reconstruir en su verdad completa, singular y temporal el flujo original de la existencia... (Simone de Beauvoir, en Moreno, 2000).

o también:

Podríamos definirle [a la filosofía existencial] como el conjunto de doctrinas según las cuales la filosofía tiene como objeto el análisis y la descripción de la existencia concreta, considerada como el acto de una libertad que se constituye al afirmarse y no tiene otro origen u otro fundamento que esta afirmación en sí misma (Jolivet, 1950).

Otra definición sería:

La Filosofía Existencial es la toma de conciencia de un movimiento más antiguo que ella, cuyo sentido revela y cuya cadencia acelera. La metafísica clásica ha podido pasar por una especialidad ajena a la literatura porque siempre ha funcionado sobre un fondo de racionalismo incontestado y porque siempre ha estado convencida de poder explicar el mundo y la vida humana a través de una organización de conceptos. Se trataba menos de una explicitación que de una explicación de la vida o de una reflexión sobre ella (...). A pesar de los más audaces

inicios (...) los filósofos acababan siempre por representarse su propia existencia, ya sea sobre un teatro trascendente, ya como momento de una dialéctica, ya a través de conceptos, del mismo modo que los primitivos se la representaban y la proyectaban en los mitos (...).

Todo cambia cuando una filosofía fenomenológica o existencial se propone no explicar el mundo o descubrir sus "condiciones de posibilidad", sino formular una experiencia del mundo, un contacto con el mundo que precede todo razonamiento sobre el mundo. De ahora en adelante lo que haya de metafísico en el hombre ya no puede ser referido a ningún más allá de su ser empírico -a Dios, a la Conciencia -; el hombre es metafísica en su mismo ser, en sus amores, en sus odios, en su historia individual o colectiva, y la metafísica ya no es, como decía Descartes, la ocupación de algunas horas al mes; la metafísica está presente, como pensaba Pascal, en el más pequeño de los movimientos del corazón (Merleau-Ponty, 1948 en Moreno, 2000).

Tal vez lo mejor sea detenerse, al menos brevemente, en algunos de los autores más representativos de la Filosofía Existencial.

La persona interesada podrá profundizar en el estudio de estos pensadores (o de aquel que le haya llamado más la atención) apoyado por la lista de libros principales que se presenta al final de la exposición de cada filósofo.

*Cualquier acercamiento honesto
a la Filosofía Existencial
no puede dejar imperturbable.*

Moreno.

unidad-en oposición, un constante movimiento impulsado por la contradicción y por los polos. Siempre dirigido hacia el futuro con una dirección.

Su principal interés era el logos, el sentido del cosmos, que Heráclito interpretaba como el cambio y el fluir de las cosas. A él se le debe la famosa frase: "No podemos bañarnos dos veces en el mismo río", con lo que se refería al constante movimiento del ser. Este movimiento da origen a la oposición y por tanto al conflicto, ya que si hay oposición hay inquietud existencial.

Siguiendo estos puntos de vista, la disfunción sería el estancamiento, el no cambio, el aferrarnos a que las cosas permanezcan iguales.

Para Heráclito era evidente que la vida se dirige hacia la muerte, que vivimos y morimos a cada instante, que el día se convierte en noche y de nuevo en día, de la misma forma la primavera se convierte en verano, este en otoño y luego en invierno... para volver a empezar. De tal forma que una actitud adecuada desde esta perspectiva sería revelarse a aquello que tiende a permanecer igual, a lo establecido, donde lo que es válido para uno no necesariamente es válido para el otro ya que, lo único universal es la relatividad, cada persona es única y responde de forma única a lo general de la existencia.

Aunque podemos reconocer en todas estas ideas la semilla misma del existencialismo, lo cierto es que Heráclito permaneció más bien en la sombra de la historia de la filosofía, mientras que Parménides y su búsqueda del ser esencial brillaron ejerciendo una fuerte influencia inclusive en el mismo Sócrates (Turnbull, 1999; Rispo, 2001).

CAPÍTULO 3. PRIMEROS PENSADORES EXISTENCIALES: KIERKEGAARD

*Quien se pierde en su pasión,
ha perdido menos que quien
ha perdido su pasión.*

Kierkegaard

*La primera cosa que debes comprender
es que no comprendes.*

Kierkegaard

*La filosofía tiene razón cuando sostiene
que la vida debe comprenderse hacia atrás.
Pero uno se olvida del otro principio,
que debe ser vivida hacia delante.*

Kierkegaard



SK nació el 5 de mayo de 1813 en Copenhague, y murió en la misma ciudad el 11 de noviembre de 1855.

Fue muy solitario durante toda su vida. Con respecto a su aspecto, conforme iba creciendo "... se veía cada vez más que su apariencia rara se debía a algo más que sus ropas anticuadas. Su cuerpo era anguloso y rígido, y debió tener algún tipo de deformación de la columna que le produjo una ligera chepa". (Strathern; 1999).

Cuando nació, su padre tenía 56 años. Fue hijo de la segunda esposa de su padre. Era uno de 7 hermanos, mas para cuando Kierkegaard tenía 21 años ya habían muerto 5 de ellos, así como su propia madre y el otro hermano que aun vivía estaba internado en un hospital psiquiátrico.

Su padre fue una fuerte influencia en su vida, ya sea a favor o para reaccionar violentamente en su contra. Aún cuando la re-

lación había sido cercana al principio de su vida, llegó un momento en que sufrió un cambio dramático, ya que éste le confesó que años atrás había maldecido a Dios. Parece que dicha confesión honrrizó a Kierkegaard, ya que cayó en una especie de depresión.

A la muerte de su padre, heredó una fortuna que lo convirtió en un joven rico (Kierkegaard calculó que el dinero le duraría de 10 a 20 años), lo que le permitió dedicarse a estudiar sin tener que trabajar.

Por aquel entonces conoció a una chica diez años menor que él, Regina Olsen, de quien se enamoraría y hacia quien conservaría un cariño especial durante toda su vida (de hecho le pidió matrimonio y al poco tiempo rompió su compromiso lo mas gentilmente posible, pero Regina no comprendía ya que sabía que él la amaba). El cariño hacia ella se encuentra presente en gran parte de su actividad.

Siguió una farsa trágica que había de perseguir a Kierkegaard hasta el fin de su vida. Durante años analizó, fantaseó, y diseccionó sus reacciones con una honradez desgarradora. Cuanto más se torturaba, más profundos se hacían sus pensamientos. Lo que comenzó como la agonía que causa una elección, sería con el tiempo La Agonía de la Elección, el dilema que debe encarar toda la humanidad. "¿qué debo hacer?" se universalizó en ¿cómo hemos de vivir? (Strathern, 1999).

A los 30 años dedicaba su vida por entero a escribir y llevaba una existencia solitaria, en el resto de sus días publicó varios escritos en los que criticaba a la iglesia por su manera "hipócrita" de seguir el cristianismo.

A los 42 años tuvo un colapso en la calle que al cabo de un mes lo conduciría a la muerte.

Propuestas principales

*¿Es la desesperación una ventaja o un defecto?
Una y otra cosa en dialéctica pura.*

Kierkegaard

Kierkegaard no fue un filósofo en el sentido académico, aunque produjo lo que mucha gente espera de la filosofía.

No escribió acerca del mundo, sino acerca de la vida, cómo vivimos y cómo elegimos nuestra vida. ... Su tema fue el individuo y su existencia: el ser existente. ... esta entidad puramente subjetiva está más allá del alcance de la razón, la lógica, los sistemas filosóficos, la teología e incluso de las "pretensiones de la psicología". Y, sin embargo, es la fuente de todas ellas (Strathern, 1999).

En cierta forma se adelantó a su época al traer a colación el re-examen de la pregunta "¿qué es la existencia?". Opinaba que todo individuo debía hacerse la pregunta, y construir su propia vida a partir de la respuesta subjetiva que dé.

Para Kierkegaard vivir la vida de manera apasionada era el principal objetivo existencial. Consideraba que la auténtica tarea filosófica consistía en tratar de despertar la pasión de cada individuo hacia su propia existencia, para ello es necesario desenmascarar los estereotipos y los paradigmas dominantes y totalizadores, ya sean de la religión, la filosofía, la ciencia, o simplemente la tradición y el sentido común.

La filosofía debe también mostrar a cada persona el sitio existencial en el que está parado, aunque este sitio pueda resultarle incómodo o, en ocasiones, también muestre la insuficiencia de la razón para proporcionar respuestas definitivas sobre la existencia. La filosofía debe ayudar a poner las cosas en su sitio, mostrarle a cada individuo la tarea que tiene de conocerse a sí mismo, sin engaños, como insistió una y otra vez Sócrates, o como Kierkegaard agregó, para enfrentarse a sí mismo; todo esto buscando que los individuos se tomen en serio y con pasión su propia vida (Guerrero, 2004).

“La verdad no puede, pues hallarse más que en la pasión. Por eso la verdad existencial tiene necesariamente un carácter dramático” (Jolivet, 1950).

De cierta manera, todos los problemas reales son necesariamente “problemas existenciales”; son apasionados. La existencia, cuando se tiene una plena conciencia de ella, no puede dejar inmóvil, produce pasión. Sin pasión, la persona podría olvidar que existe. “Reflexionar sobre los problemas dejando a un lado la pasión, es lo mismo que no reflexionar en absoluto sobre ellos” (Kierkegaard, 1999). Este comentario de Kierkegaard es útil para la Psicoterapia Existencial: ¿cómo me cuenta la situación problemática en que esta metido mi cliente?; ¿me lo cuenta apasionado(a) o me lo narra como si me leyera un discurso político ensayado? ¿hay vida en su narración o es un relato apagado?; es decir, se vuelve muy importante no sólo el *qué* me dice sino también el *cómo* me lo dice.

Individualidad y subjetividad

A Kierkegaard no le interesa hablar del ser humano en general, sino del que es cada uno de nosotros por su cuenta, con nuestra irrepetible individualidad. Su método consistía en la indagación y comprensión de la vida interior.

Kierkegaard no dejó nunca de interrogarse y de analizarse. Toda la filosofía se reducía para él a tener una conciencia cada vez más aguda, por la profundización de su propia existencia, de las exigencias absolutas de una exigencia auténtica. ... Todo conocimiento del mundo es, ante todo, desde el principio al fin, conocimiento de sí. ... [se trata de] comprenderse a sí mismo y de *comprenderse existiendo*, y esto es, precisamente comprenderlo todo (Jolivet, 1950).

Aunque vivió antes del desarrollo de la fenomenología, sentó ciertas bases para ésta, ya que propone que para aspirar a la verdad hace falta desnudarse en el sentido más íntimo, despojarse del vestido interno de los pensamientos e ideas. A la vez que desconfiaba de la “objetividad” de la verdad.

Luchó contra los absolutos y las generalizaciones; le interesaba lo individual y subjetivo. Para él era importante reconocer la “verdad subjetiva”.

De aquí se desprende que hay 2 tipos de “verdad” para Kierkegaard: la “verdad objetiva” que depende de lo que se dice; y la “verdad subjetiva” que depende de cómo se dice.

La “verdad objetiva”, se caracteriza por todo aquello que corresponde a los esfuerzos que cada generación suma a los de las anteriores; conocimientos útiles para la ciencia y la técnica.

Por su parte, la “verdad subjetiva” se refiere a aquello de lo cual el individuo debe apropiarse, es decir todo aquello que no puede dejarme indiferente, ante lo que se tiene que tomar postura, comprometerse, “... la verdad conocida reclama emplear toda mi fuerza para hacerla real en mí, orientando mi vida en su dirección” (Guerrero, 2004).

Kierkegaard da el ejemplo de dos hombres en una plegaria.

El uno reza al “concepto verdadero de Dios” ... pero lo hace con un “espíritu falso”. El segundo es un pagano y reza a su ídolo primitivo, pero con una “pasión entera por el infinito”. ... el segundo hombre es el que tiene la mayor verdad subjetiva porque reza “en verdad” (En Strathern, 1999).

La “verdad subjetiva” no puede obtenerse a través de los esfuerzos de las generaciones pasadas, ya que no se puede adquirir al tomar un curso o leyendo.

La justicia, el amor, la fe son algunas de estas verdades que requieren de una apropiación. Ser justo, tener fe, o vivir con amor requieren de una fuerza interior soportada por la pasión existencial. Por ejemplo, nadie puede afirmar: “la generación pasada llegó a tal nivel de amor y a la nuestra le corresponde dar un paso más allá”. Cada uno, como individuo tiene que recorrer el camino del amor, independientemente de lo que cualquier otro individuo de generaciones pasadas haya recorrido (Guerrero, 2004).

La verdad es siempre relacional, ya que la subjetividad es una construcción que realiza el "Yo" a partir de la relación con el "no-Yo".

Por lo tanto, no existe "La Verdad" (o si existe resulta inaccesible a la objetividad humana) sino que cada individuo produce su verdad a través de sus acciones. "La verdad, es la vida misma quien la expresa: es la vida en acto" (Kierkegaard en Jolivet, 1950).

En Kierkegaard la subjetividad asume una validez e importancia mayor incluso que la objetividad, con lo que la individualidad o particularidad de cada persona se coloca en el primer plano.

El problema que este autor reconoce en la objetividad es que a través de ella se puede comprender todo, menos a la persona misma. "No es que la objetividad haya de ser olvidada o menospreciada. Pero no basta y hasta, en cierto sentido, no nos determina jamás" (Kierkegaard en Jolivet, 1950).

Kierkegaard utiliza una metáfora de un palacio:

El pensador objetivo no habita el palacio que edifica. Tal pensador construye un inmenso edificio, un sistema universal que comprende toda la existencia y la historia del mundo, etc., pero al considerar su vida privada se descubre la inmensa ridiculez de que no habita en este vasto palacio, sino que vive en la granja de al lado, en una perrera o, a lo sumo, en la portería (Kierkegaard, 1999).

La importancia de la elección: el riesgo

Desde su punto de vista, el saber y el pensar, lejos de constituir nuestra existencia (como en el "pienso, luego existo" de Descartes), puede nublarla. Para él, la experiencia sentida es lo importante, se podría decir "siento, luego existo", ya que de cierta forma, pensar se parece mas a observar la existencia que a propiamente vivirla, internarse en ella. Pensar equivaldría a construir un castillo y luego dedicarse a observarlo, mientras que sentir equivaldría a habitar dicho castillo. "No hay que hacer mas que una cosa con la verdad; vivirla en vez de pensarla" (Kierkegaard, 1999).

Es por ello que la elección resulta tan importante para él, ya que depende de lo que se quiere, no de lo que se piensa. Kierkegaard escribe: "La elección es el núcleo de la existencia humana... existir es elegirse" (Kierkegaard, 1999).

Dicha elección implica un riesgo, y por lo tanto conlleva angustia y desesperación; nunca podemos saber si el camino que estamos eligiendo es el correcto.

"La gran cuestión es hallar una verdad, pero una verdad *para mi*, encontrar la idea por la que quiero vivir y morir" (Kierkegaard, 1999). Rechazar el riesgo es rechazar la verdad.

"Las ideas de opción y decisión tienen una importancia de primer orden en la filosofía de Kierkegaard. Esta decisión será siempre un riesgo, el existente se sentirá rodeado de incertidumbre, lleno de incertidumbre él mismo; pero él y sólo él decidirá" (Wahl, 1971).

... es peligroso aventurarse. ¿por qué? porque se puede perder, es más astuto no hacerlo. Sin embargo, si no nos arriesgamos, es probable que perdamos lo que suele permanecer aún en la más peligrosa de las aventuras... el propio yo. Si me lanzo a una aventura equivocada, la vida me castiga y con ello me ayuda. Pero si no lo hago en absoluto, ¿quién me ayudará? Más aún, si por el hecho de no arriesgarme en el más alto sentido (y arriesgarse en este sentido es precisamente adquirir la conciencia de uno mismo) gano todas las ventajas terrenales... y me pierdo a mí mismo, ¿qué pasará entonces? (Kierkegaard, 2002).

Existir implica riesgos porque implica decisiones. *Existir es un dilema, y la aceptación de dicho dilema es el centro de la existencia.* Este es un mensaje importante para la psicoterapia:

Kierkegaard nos enseña como podemos, paradójicamente, superar las contradicciones y dificultades en el vivir a través de enfrentarlas y aceptarlas en vez de tratar de eliminarlas. ... evitar la angustia tiene un precio: o nos ahogamos en ella o nos volvemos insensibles a la existencia, e imposibilitados a vivir verdaderamente. (Van Deurzen, 2000).

La tarea de la psicoterapia, al menos desde este punto de vista, no consiste en “tranquilizar” tanto como en aceptar la inquietud y la incertidumbre, en aprender a vivir con los dilemas ineludibles de la existencia y, por lo mismo, no se trata en absoluto de intentar que le persona “se adecue” mejor a su medio social, ni de lograr que encaje en cierta imagen socialmente aceptada, sino de ayudarle a profundizar en la comprensión de lo que significa su existir, no como algo dado, sino en continuo devenir.

Desde este punto de vista, la angustia es el punto de partida para la Psicoterapia Existencial, y no para aliviarla (como intentarían otros enfoques psicoterapéuticos), sino porque la angustia se considera el impulsor de una vida bien vivida, el motor que impulsa al desarrollo, que no permite que quien la vive permanezca inmóvil y lo lleve a transformar la situación. Esta es la paradoja de la angustia: no solo no puede ser curada, sino que la plena conciencia de ella es el mejor impulso para la evolución. En vez de buscar suavizar el camino y volverlo más sencillo (como muchos preferirían aún a costo de perderse a sí mismos y convertirse en sombras de lo que realmente son), se trata de reconocer y aceptar la dificultad, y así descubrir nuestras verdaderas capacidades. El sacrificio es necesario si se desea conseguir algo.

... el éxito social y personal no representa una medida para el bienestar de la gente... Los estándares de éxito para mucho de la psicoterapia moderna están equivocados si tratamos de seguir el camino de Kierkegaard. En lugar de buscar ayudar a la gente a ser más capaz de acomodar su vida con una moda temporal, la terapia Kierkegaardiana intentaría sacudir a la gente exitosa hasta que empezaran a cuestionarse a sí mismos y a descubrir a su ser frente a Dios” (van Deurzen, 2000).

Polaridades

Kierkegaard explica los dilemas de la existencia en términos de polaridades ya que, en la base de todo dilema o crisis siempre es posible encontrar un conflicto o dificultad de polaridades. Para él, la persona está atrapada en las tensiones: temporal-eterno; finito-infinito; singular-universal; nada-todo; es decir que necesita elegir

entre vivir la realidad del día a día *vs.* vivir la realidad espiritual. Esta última se refiere a la aceptación de la angustia como parte inalienable de la *existencia*, ya que “La angustia es el vértigo de la libertad”. Para Kierkegaard la angustia es crucial para la salud mental y la vida espiritual, ya que es un signo de que el enfrentamiento con la paradoja humana está siendo tomado con seriedad.

“La paradoja es que a) no podemos conformarnos con lo finito, debemos tratar de alcanzar lo infinito; y b) no podemos quedar “encantados” con la emergencia de lo infinito, debemos permanecer bien cimentados en lo finito... a través de dicha tensión es que nos convertimos en nosotros mismos” (van Deurzen, 2000).

La paradoja es el *sine qua non* de la existencia.

Esta paradoja podemos verla en que mientras hay algo de cada persona que permanece a través del tiempo, hay algo que siempre está cambiando. Desde el primer punto de vista “soy el mismo que hace 10 años” (lo finito se vuelve infinito) desde el segundo “soy una persona completamente nueva a cada momento y no soy el mismo que el día de ayer” (lo infinito se vuelve finito). Esto me recuerda la letra de una canción de Andrés Calamaro: “... parte de mí no cambió, y a la vez, ya no soy el viejo Andrés”.

“Los auto-conflictos entre lo sublime y lo mundano existen en todos los niveles de la vida del individuo. La tarea para relacionarse apropiadamente con ellos es la vida dialéctica, elegir evitar esta tarea es la falla humana” (Mullen en van Deurzen, 2000).

“El existente se halla, pues, instalado en un estado en que los extremos opuestos se dan siempre juntos” (van Deurzen, 2000). Este último punto, que contempla a la existencia como una serie de polaridades que resultan inseparables es aplicado no solo en la Psicoterapia Existencial, sino también en la psicoterapia Gestalt y en la psicoterapia de orientación Jungiana.

El proceso de llegar a Ser es la dialéctica infinito-finito-infinito-finito, es decir, el movimiento de uno al otro polo.

“En general, la imperfección de todo lo humano consiste en que sólo podamos alcanzar lo que anhelamos a través de su contrario” (Kierkegaard, 1999).

La importancia del “cómo” en la angustia

El problema no es la angustia o la desesperación en sí; sino los aspectos subjetivos de las mismas. Esto quiere decir que lo importante no es que una persona se angustie o se desespere, sino cómo se angustie.

Todo depende de la manera como uno se desespera. Si la desesperación logra practicar una ruptura en el fondo del alma y conduce al endurecimiento, estamos perdidos; es la muerte, pero una muerte de la que no se termina de morir. Cuando, por el contrario, la desesperación obliga al alma a acumular sus últimos recursos, a “despertar en verdad”, es decir, absolutamente, despierta el alma a la conciencia de su valor eterno. Importa, pues, desesperar en verdad: eso es lo propio de un existente que ha alcanzado el punto culminante del phatos existencial (Jolivet; ob cit.).

Kierkegaard dedicó varios de sus escritos a explorar la angustia. “*El concepto de la angustia*” publicado originalmente en 1844, “es uno de los libros prefreudianos sobre psicología mas profundos” (Strathern, 1999) y es referencia obligada para la Psicoterapia Existencial. En el distingue entre dos tipos de angustia. La primera es cuando nos amenaza algo externo (como escuchar balas en la distancia); el segundo resulta de una experiencia interna, de la confrontación con las ilimitadas posibilidades de la libertad, o es la que surge cuando el individuo se percata de su eminente mortalidad (independientemente de la edad o del estado de salud). Esta última se corresponde con el concepto alemán del “*Angst*”.

La alternativa que Kierkegaard propone para la angustia y la desesperación, no trata de evitarlas, disminuirlas o negarlas, sino de aceptarlas y, hasta cierto punto, trascenderlas es decir, ir a través de ellas para “aprender a vivir”.

“La noción verdadera de desesperación consciente hace ver que la desesperación es de hecho parte de la condición humana y, como tal, parte de cada yo. La única salida de la desesperación es “elegir su propio yo” y dar el salto de la fe” (Strathern, 1999).

Dicha alternativa adquiere tintes religiosos, específicamente cristianos, aunque desde una postura del cristianismo muy particular.

Para Kierkegaard, el pecado resulta inalienable de la existencia humana junto con la angustia y la desesperación, interpreta el pecado como la posibilidad de que el ser humano se separe de lo temporal y entre a lo eterno. En otras palabras, el pecado es la oportunidad del ser humano para evolucionar ya que, al provocar angustia, nos lleva al movimiento. Es gracias a la tentación que somos finalmente humanos y ganamos el acceso a los misterios de la vida (van Deurzen; ob cit.).

Los tres estadios vitales

El ser humano es un proceso complejo en constante desarrollo; “El ser es solamente aquello en lo que se va haciendo en el proceso de ir siendo” (Jolivet; ob cit). En este proceso se enfrenta constantemente a una elección de actitud. Kierkegaard menciona la existencia de 3 estadios vitales: a) estético, b) ético y c) religioso.

Estadio estético

Se refiere principalmente al cuerpo como centro de la experiencia. Este estadio se ocupa principalmente de los sentidos y placeres sensoriales, por lo que resulta hedonista y promueve que se viva el presente inmediato.

El tedio es una amenaza constante, por lo que la persona al actuar desde este estadio no experimenta una realización plena. La vida está vertida al exterior y las posibilidades de placer que éste represente. Como el medio externo no siempre responde al gusto de los individuos, quien se experimenta desde este estadio se encuentra constantemente frustrado y sin interés de comprometerse.

La persona que vive una existencia estética pierde el control de su vida, vive para el instante, impulsado por el placer, y su vida puede llegar a ser contradictoria ya que le falta estabilidad y certeza.

Los individuos que eligen el camino estético viven para sí mismos y para su placer, lo cual no significa necesariamente que tengan una actividad vulgar ante la vida. Al buscar nuestro propio placer, casi invariablemente buscamos también el placer de otros, si pensamos a largo plazo. En realidad, se puede argumentar que el científico que dedica su vida de manera altruista a curar una penosa enfermedad, sacrificando en el proceso placeres personales, domésticos y sociales, está haciendo una vida estética si lo hace porque sencillamente disfruta con la investigación científica. En el contexto de la psicología moderna y la sociedad liberal, es difícil pensar en una vida que no sea estética. Cada uno a su manera, extraña o maravillosa, todos buscamos el placer (Strathern, 1999).

El individuo que se encuentra en el estadio estético no intenta cambiar nada, se gusta a sí mismo tal como es, solo necesita que el medio "le ofrezca los placeres que tanto quiere". Es incapaz de elegir, lo que le da una existencia superficial.

La insuficiencia del punto de vista estético resulta tarde o temprano evidente. Al esperar que todo el bien venga del exterior, se apoya de cosas que en última instancia son incontrolables o están fuera de su voluntad.

Para salir de dicho estadio es necesario desnudarse de todas las capas del autoengaño, tomar posesión de la propia existencia y asumir la responsabilidad por la propia vida.

Cuando el individuo descubre las limitaciones de este estadio, y descubre la capacidad de la mente para regular los placeres a través de la imposición de un código de conducta racional, está listo para la alternativa a la vida estética: El estadio ético.

Estadio ético

Si el estadio estético estaba centrado en el cuerpo, el estadio ético se encuentra centrado en la psique o mente. Es un estadio que se dirige hacia el interior. Se encuentra ligado al deber y a las reglas, pero a aquellas que se encuentran internalizadas. La libertad está limitada por lo social y el individuo suele sentirse en pecado o falla.

La tarea en esta etapa es elegirse a uno mismo, crearse a sí mismo por su elección. Mientras que el individuo estético se acepta a sí mismo como es, el individuo en el estadio ético trata de conocerse más a sí mismo y modificarse y transformarse por su propia elección, es decir, tiene en la mira su autoconocimiento para tratar de mejorar. Su fin es llegar a cierto "yo ideal".

Este punto de vista también es muy aplicado en la actualidad, se puede decir que mientras el estadio estético intenta modificar el ambiente para adecuarlo al organismo, el estadio ético trata de modificar al organismo para adecuarlo al ambiente [lo anterior recuerda a la intuición de Perls y Goodman, creadores de la psicoterapia Gestalt de la importancia de promover el "contacto", es decir, el adecuado equilibrio entre organismo y ambiente ya que, "cuando se exagera el ambiente resulta en psicosis, mientras que cuando se exagera el organismo, resulta en neurosis" (Perls y Goodman, 2002)].

Ambos puntos de vista pueden ser muy útiles y funcionales, sin embargo si se exageran o se aplican en un contexto inadecuado, la persona cae rápidamente en un estado de insatisfacción y/o de frustración que, en el mejor de los casos, lo llevan a darse cuenta de la dialéctica de los dos estadios y a la necesidad de una síntesis en un tercer estadio, el religioso.

Resulta imposible vivir una vida "puramente ética", ya que siempre habrá elementos del exterior en nuestra vida, y no es posible negar del todo nuestra existencia corpórea, por lo que, aunque se elija el camino ético, siempre quedará al menos un remanente estético.

Estadio religioso

Este estadio está relacionado con el Espíritu, y las elecciones que lo caracterizan no se encuentran dominadas ni por reglas exteriores, ni por la razón desconectada de lo corpóreo, sino por desesperación; por la conciencia del infinito.

Cuando la persona se peca de su incapacidad para alcanzar la satisfacción en los estadios anteriores, siente desesperación; sin embargo, puede pecatarse de que es a través de esta desesperación

que sé sitúa en una nueva posición mas abarcadora y sintetizadora, una posición en la que puede abrirse a la fe y a la dimensión espiritual.

Kierkegaard nos dice que se puede ver lo religioso como una síntesis dialéctica de lo estético y lo ético. Incluye tanto la vida exterior como la interior, certeza e incertidumbre (puesto que el salto de la fe se encuentra más allá de toda certeza) (Strathern, 1999).

Los anteriores estadios no solo son una descripción de un proceso de desarrollo, son también opciones actitudinales para cada individuo en cada situación vital, por ende, resultan una herramienta para la Psicoterapia Existencial.

Aspectos aplicables a la psicología

Para Kierkegaard es importante que cada persona es, a la vez, único e irreplicable, es decir excepcional y extraordinario e iguales a todo el mundo al mismo tiempo. Esta dialéctica singular-universal es el verdadero existente, y por ello toda relación entre existentes es una relación entre sujetos, entre objetos no hay mas que contactos mecánicos, nunca relaciones.

La visión de la relación terapéutica en la Psicoterapia Existencial retoma mucho de esta visión de las relaciones de Kierkegaard, al proponer una apertura de parte del terapeuta a dejarse impactar por el otro y a reconocer abiertamente el impacto que produce sobre su cliente. Jolivet (1950) lo plantea de una manera muy clara:

El yo únicamente es un sujeto por la reflexión que le permite tomar posesión de sí mismo y, al mismo tiempo, conquistar y afirmar su libertad. ¿Cómo ejerce influencia sobre otro sujeto, colocado ante él como un existente y, por consiguiente, como una capacidad de reflexión y libertad? No hay más que un medio, que es poner la elección, es decir, *estar delante de otro como una elección viviente*, y esperar del otro la misma respuesta y la misma libertad... Toda relación de influencia es, pues, necesariamente del tipo "tu y yo". Diálogo e interrogación mutuos, como el cara a cara de la amistad. *Comunicar con otro es hacerle existir. Pero hacerle existir es también*

hacerse existir a sí mismo. ¡Magnífica emulación en que cada uno recibe más cuanto más entrega! Cada uno sigue siendo él al oponerse al otro que él no es; pero, sin embargo abunda en su propia personalidad en la misma medida en que acoge la del otro y se abre a su llamada. Aquí la distancia es acercamiento; el intervalo es contacto; la dualidad es unidad, y la unidad distinción (Ob. cit.).

Otro aspecto que Kierkegaard puede enseñarle a la psicoterapia, es el uso de la ironía; ya que en muchos de sus escritos hacía uso de ella, aunque sólo refiriéndose a sí mismo. Enseñar a los clientes a verse a sí mismos a la distancia, con cierta perspectiva más amplia que la que están acostumbrados a usar, recordando que la ironía sólo es válida cuando cada quien la aplica a sí mismo, nunca al otro. Dicho uso de la ironía puede evitar la tendencia de algunas personas a la auto-lástima y a la victimización.

Es importante no confundir el énfasis que Kierkegaard propone en el mirarse y explorarse a sí mismo, con un auto-análisis interminable que termine aislando a la persona del medio. En ocasiones la psicoterapia comete el error de sustituir el intercambio con el ambiente al promover un enfoque meramente intrapsíquico que se focaliza en la contemplación y/o la interpretación [algo que Perls y Goodman (2002) llamaron "promoción del egotismo"].

La Psicoterapia Existencial trata de no olvidar las palabras de Kierkegaard en "The point of view" [*El punto de vista*] (1851):

Si es un verdadero éxito ayudar a los esfuerzos de un hombre a lograr una posición definitiva, uno debe primero hacer esfuerzos para encontrarlo a él en donde se encuentra y empezar ahí. Este es el secreto del arte de ayudar a otros. Cualquiera que no maneje bien esto se engaña a sí mismo cuando intenta ayudar a otros. Para ayudar a otros efectivamente debo entender, primero que nada, lo que él entiende. ... [porque] ayudar no significa ser un soberano, sino un sirviente, ayudar no significa ser ambicioso sino ser paciente, ayudar significa soportar el hecho de que lo que le impu-tamos al otro está equivocado, y que no entendemos lo que el otro entiende (citado en van Deurzen, 2000).

Con esto se adelantaba a Carl Rogers y su importancia sobre la empatía.

Kierkegaard nos invita a dejarnos sorprender por lo que el "principiante-alumno" tiene para enseñarnos y que, ser un maestro en el más alto sentido significa ser un alumno. Al mismo tiempo nos recuerda que ayudar a una persona es inspirarlo a arribar a una vida espiritual, más que a quedarse en la vida estética o incluso en la ética.

Nos recuerda que una persona que quiere ser transparente a sí mismo y, por tanto congruente, requiere del coraje de aceptarse como un individuo es decir, necesita de valor para mantenerse en el proceso de ser él mismo, aún a costa del sacrificio de experimentar soledad. Muchas veces la persona que entra a un proceso psicoterapéutico (o simplemente de desarrollo personal) profundo y honesto, se enfrenta con que el camino del crecimiento es un camino solitario.

La psicoterapia en general, y no sólo la de orientación existencial puede aprender mucho de Kierkegaard, quien vivió lo que predicó.

*La pasión es la cumbre de la subjetividad y,
por consiguiente, la expresión mas
perfecta de la existencia.*

Kierkegaard

Obras principales

Algunas de las obras principales de Kierkegaard traducidas al español:

- *Temor y temblor*
- *El concepto de la angustia*
- *Etapas sobre el camino de la vida*
- *Postescritos incientíficos a los fragmentos filosóficos: una composición mímico-patético-dialéctica, una contribución existencial*
- *Diapsalmata*
- *Diario de un seductor*
- *Tratado de la desesperación.*

Aplicación a la psicoterapia

Algunas de las ideas principales que encontramos en la visión de Kierkegaard y que pueden ser aplicables a la psicología y la psicoterapia son:

- La importancia de reconocer y validar la subjetividad.
- Los sentimientos y la experiencia emocional son claves para comprender la existencia de otro.
- La "verdad" es aquella que se expresa en la acción.
- Existir es un dilema, cada elección es un riesgo y conlleva angustia, existir es elegirse.
- Es posible realizar un análisis de las experiencias a partir de los tres estadios vitales (estético, ético y religioso).
- La importancia de aprender a vivir con la angustia y manejarla de manera apropiada.
- Hay ocasiones en la vida en que la respuesta más apropiada es realizar "*un salto de fe*".
- Kierkegaard nos recuerda que si contemplamos la existencia como una tensión entre opuestos, es decir, como un interjuego de polaridades, podremos reconocer que es necesario conocer la tristeza y el dolor para acceder a la alegría y al gozo.
- Lo importante que resulta para la vida una actitud apasionada, aunque muchas veces esta pasión puede resultar incluso dolorosa; recordando la frase: "Quien se pierde en su pasión, ha perdido menos que quien ha perdido su pasión".

*En mucho, los únicos y mas grandes de
todos los psicólogos de la comprensión
fueron Kierkegaard y Nietzsche.*

Jaspers