

Obras principales

Algunas de las obras principales de Simone de Beauvoir traducidas al español:

- *El segundo sexo*
- *La mujer rota*
- *Memorias de una joven informal*
- *La plenitud de la vida*
- *¿Hay que quemar a Sade?*
- *La invitada.*

Aplicación a la psicoterapia

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

- Es posible "liberar la libertad" a través de incrementar la conciencia de las posibilidades o de realizar acciones.
- Simone nos alerta sobre la paradoja humana de ser individuales y sociales a la vez. Vale la pena que la psicología y la psicoterapia no intenten negar esta realidad subrayando únicamente uno de los polos de la paradoja.
- Muchas personas dedican una gran cantidad de energía en negarse a reconocer y vislumbrar la realidad de su existir. Gastan enormes cantidades de energía en no ver lo que su vida y su mundo les presentan. Tratando de evitar malestar y angustias obtienen mayor malestar, por lo que la perspectiva de esta autora es una invitación a afrontar nuestra realidad, por dolorosa que sea.

CAPÍTULO 9. KARL JASPERS



El hombre es radicalmente más de lo que puede saber de sí.

K. Jaspers

Hay algo en la tragedia humana que hace aflorar lo mejor de la persona.

K. Jaspers

Nació el 23 de febrero de 1883 en Alemania. Desde muy chico sufrió de una enfermedad grave llamada atelectasia pulmonar (también llamada bronquiectasia con insuficiencia cardíaca secundaria), lo cual lo hace pasar sus primeros años bastante aislado. Esto lo llevó a sentirse profundamente identificado con Kierkegaard, lo que influyó en su perspectiva filosófica.

Todas las decisiones de mi vida estaban condicionadas por un hecho fundamental de mi existencia. Ya desde mi infancia padecía una enfermedad orgánica... Había que evitar que la preocupación por la enfermedad pasara a convertirse en factor determinante de la vida. La tarea consistía en tratarla adecuadamente, casi sin advertirlo, y en trabajar como si no existiera. Todo debía orientarse según ella, pero sin quedar a su merced... las necesidades derivadas de la enfermedad irrumpían a todas horas y en todos los proyectos... La oportunidad radicaba en la obstinada determinación de aprovechar todo instante favorable y de llevar adelante el trabajo bajo cualquier circunstancia. Otra consecuencia de la enfermedad fue no poder presentarme en público sino en condiciones cuidadosamente calculadas y por muy poco espacio de tiempo... (Jaspers en Salamun, 1987).

Su trabajo inició en la medicina, de ahí se movilizó hacia la psicología, de ahí a la filosofía y al final de su vida sus trabajos expresaban hasta cierto punto una forma de teología.

En 1910 se casó con Gertrud Mayer, hermana de su compañero de estudios y amigo Ernst Mayer, quienes influyeron en el desarrollo de su pensamiento. Al grado de que su último asistente personal, Hans Saner, describe su influencia de la siguiente manera:

Todo cuanto se dice sobre la comunicación y el amor, y tal vez, además, todo el tomo tercero de *Phylosophye*, no habría sido nunca escrito con tal profundidad de no haber existido aquella unión con la que fue la compañera de su vida (Saner en Salamun, 1987).

En 1913 escribe su tesis sobre psicopatología general, en la cual intenta utilizar un sistema fenomenológico para comprender las desviaciones del comportamiento psíquico. Este libro le dio fama a Jaspers dentro de la sociedad de psiquiatras de la época ya que proponía, a partir de las ideas de Husserl y Dilthey (quien estudiaba el método de la comprensión empática en las ciencias del espíritu), una psicología comprensiva.

Entre 1920 y 1933 mantuvo cierta amistad con Heidegger, amistad que se rompió cuando Heidegger secundó, aunque por muy breve tiempo, el movimiento nazi:

Ya desde el principio carecieron nuestras relaciones de todo tipo de entusiasmo. No era aquella una amistad básica nacida de la profundidad del ser. Las circunstancias externas, el comportamiento y las palabras aportaban a esta amistad un cierto factor distanciador. Nuestras opiniones no eran totalmente coincidentes; sólo en los más bellos momentos de la conversación surgía durante algunas horas el parecer compartido, puro y sin reservas (Jaspers en Salamun, 1987).

En 1932 publicó su obra *Phylosophye*, distribuida en tres volúmenes, la cual le valió la reputación como uno de los grandes existencialistas alemanes junto con Heidegger.

En 1937 es despedido de su cátedra en la Universidad de Heidelberg por ser esposo de una mujer judía (Heidegger era el rector de la universidad).

Aunque está considerado como uno de los grandes existencialistas, las posturas de Jaspers son poco tomadas en cuenta ya que se han visto opacadas por la genialidad de Heidegger y Sartre. Este "olvido" de la importancia de Jaspers se recrudecía debido a que sus principales obras filosóficas sólo podían encontrarse en Alemán hasta hace poco tiempo. Sólo se han traducido la mayoría de sus escritos populares, lo que en ocasiones le ha acarreado a Jaspers la reputación de vano y/o superficial.

Murió el 26 de febrero de 1969 en Basilea, Suiza.

Propuestas principales

*El hombre aislado no puede,
por sí solo, hacerse hombre de verdad.
El ser-uno-mismo no es real
sino en la comunicación
con otro ser-uno-mismo.*

Jaspers

Ser humano

Su interés por el ser humano lo llevó a interesarse por sí mismo, ya que consideraba que toda exploración existencial debía comenzar por la descripción y el entendimiento de las experiencias de primera mano, es decir, que una auténtica exploración existencial tendría que realizarse siempre en primera persona.

La respuesta a la pregunta: ¿qué es un ser humano?, debiera llevarnos a lo que un ser humano puede ser, a sus posibilidades y no a lo que ya es, ha sido, o ha venido siendo, por ello opinaba que el ser humano más que ser un *Dasein* (como lo pensaba Heidegger) es un *Existenz*: un conjunto de posibilidades en libertad. Está de acuerdo con Heidegger en que el ser humano es aquel Ser que se pregunta por el Ser.

Podemos tener ciertos contextos como una época, un país, entre otros, más como podemos rebelarnos o incluso traicionar estos conceptos, siempre somos aquello que elegimos ser.

A Jaspers le interesa más el *cómo* del comportamiento humano que el *por qué*; después de todo el *por qué* nos lleva a la historia del proceso a través del cual llegamos a ser quienes somos, mientras que el *cómo* nos lleva a saber *quienes* somos. Para él la existencia es siempre mi existencia, ya que a pesar de que compartimos los contextos siempre tienen un carácter excepcional, mi existencia al igual que la de cualquier ser humano es siempre única.

Para este filósofo, el ser humano siempre debería ser visto como un todo sin dividirlo en partes.

Su postura define al Self o sí mismo como acción más que como cosa, como verbo más que como sujeto; pero no siempre vivimos plenamente como *existenz* y vivir como tal implica hacernos responsables de nosotros mismos y ser capaces de enfrentarnos a nuestra libertad y posibilidades tanto como a nuestras limitaciones y soledad:

Soy *existenz* si no me convierto en un objeto para mí mismo. En la posición *existenz* sé, aunque no sea capaz de verlo, que lo que yo llamo "yo" es independiente... Sólo yo puedo realizarme a mí mismo. Pero intentar comprender esto es vanidad ya que no es un asunto psicológico (Jaspers en van Deurzen, 2000).

Necesitamos sosténernos entre nosotros mismos en la tensión entre ser independientes y al mismo tiempo estar rodeados por el mundo y la trascendencia. En esta tensión nuestra unicidad e individualidad se expresan, es cuando tomo decisiones y me comprometo con ellas que entro verdaderamente en el existir. "En las elecciones existenciales me doy a mí mismo como un regalo" (Jaspers en van Deurzen, 2000).

La naturaleza humana, sin embargo, es floja y tramposa, por lo que se requiere de disciplina para mantenernos en *Existenz*. Filosofar es el camino para mantenernos atentos y despiertos a nuestra libertad, nuestras posibilidades y nuestros límites.

Para Jaspers la existencia auténtica, o la realización existencial, está principalmente manifestada por la conciencia de las situaciones

límite y la comunicación existencial, conceptos que se explicarán a continuación; aunque la existencia sólo puede ser auténtica cuando la persona no sólo hace referencia a sí misma: "Sólo hay existencia... cuando está referida a otra existencia" (Jaspers en Salamun, 1987).

Para Jaspers es también importante el tema de libertad, la que considera que sólo se expresa en la acción.

Situaciones límite

El ser humano es un ser en situación, siempre está en cierto contexto, en cierto momento, en ciertas condiciones y en ocasiones estas situaciones son realidades que no podemos saltar o modificar aun cuando no nos gusten. Situaciones que sólo pueden ser conocidas y afrontadas, tenemos que responder a ellas aunque muchas veces preferiríamos que no se nos presentaran.

Estas situaciones que Jaspers llamó situaciones límite se nos presentan a todos los seres humanos y son siempre las mismas, aunque en cada contexto se vistan con diferentes ropas:

Hay situaciones que permanecen esencialmente las mismas incluso si sus aspectos del momento son cambiados y su fuerza es oscurecida: debo morir, debo sufrir, debo luchar, estoy sujeto a cambios, estoy envuelto en una inexorable culpa (culpa existencial). Nosotros llamamos a estas cuestiones fundamentales de nuestra existencia situaciones últimas o límite (Jaspers en van Deurzen, 2000).

Las situaciones límite nos solicitan una respuesta y en ocasiones apenas salimos de una para ingresar de inmediato en otra, como si estuvieran ahí esperándonos. Parece que Jaspers nos dice que no se puede vivir sin que experimentemos luchas, o sin experimentar sufrimientos, o culpas, sin momentos de desesperación o de enfrentamiento con la incertidumbre, sin experimentar fracasos o fallas y sin que tarde o temprano afrontemos el hecho de nuestra propia muerte. Otra situación límite es la determinación histórica de nuestra existencia.

Desde su perspectiva, *Existenz* y enfrentar situaciones límite son una y la misma cosa. Asimismo, tarde o temprano todos necesitamos transitar por la prueba existencial del fracaso.

Ante todas estas pruebas de la existencia podemos asumir una actitud de aceptación o rechazo, aceptarlas o luchar contra ellas, tomarlas en cuenta o desear que pasen inadvertidas, ganarnos a nosotros mismos o perderlos.

Jaspers observó que a pesar de que las situaciones límite pueden sonar a aspectos terribles dentro de la existencia humana, hay algo en la tragedia de la vida humana que hace aflorar lo mejor de las personas. Que estar en duelo o dolidos nos permite ser más conscientes de lo que es verdaderamente importante para nosotros, que es a través de todo este sufrimiento que estamos más conscientes de nuestras posibilidades y podemos aspirar a desarrollarnos a nosotros mismos. Es a través del entendimiento de nuestros límites que encontramos paz y calma a nuestras angustias: "es la incertidumbre y el sufrimiento lo que nos introduce en la vida" (Jaspers en van Deurzen, 2000).

La razón por la cual vamos más allá de nosotros mismos cuando deseamos salir de estos sufrimientos, es que nos sentimos impulsados por ellos a empezar a comunicarnos con nuestros compañeros seres humanos de una forma más auténtica y real.

Comunicación existencial

El área de la comunicación es de gran interés para Jaspers, para él la última tarea de la filosofía debiera ser invitarnos a una comunicación más auténtica mientras que la tarea de la psicología debiera ser una iluminación de la existencia... un proyecto de posibilidades del alma.

La búsqueda de una comunicación auténtica es el principio que nos mantiene juntos, no sólo con otras personas, sino con todo lo que está en el mundo.

Sólo es posible comunicarnos de esta manera cuando reconocemos las situaciones límites en las que nos encontramos y reconocemos a los demás en el mismo proceso.

Nuestras vidas nunca son vividas en aislamiento; vivimos en un mundo con otros.

La comunicación existencial incluye reconocer la libertad del otro, suele manifestarse en el conflicto amoroso y puede salvarnos del aislamiento y de la soledad a las que nuestra singularidad pareciera condenarnos (Brown, *et al.*, 2001).

En la comunicación existencial nos reconocemos a nosotros mismos y a nuestro interlocutor como seres en situación, y muchas veces atravesando situaciones límite.

Esta forma de comunicación es, para Jaspers, la principal vía a través de la cual el hombre realiza su existencia.

Para alcanzarla es necesario hacer caso a varios llamados:

- *Aceptar el riesgo de la meditación en soledad sobre sí mismo y a la autorreflexión independiente.* Para Jaspers aceptar la soledad es una condición necesaria para hacerse a sí mismo. Para llegar a un buen nivel de autorrealización se necesita la interioridad, el recogimiento creador, la autorreflexión solitaria y la meditación.
- *Llamado a la apertura mutua y sin reservas.* Esto incluye la capacidad de hacerse patente ante sí mismo y ante los demás.
- *Es importante abrirse al compromiso desinteresado a favor de los otros.* Opuesto a la lucha por la existencia egoísta y engañadora, Jaspers desea promover el esfuerzo desinteresado y recíproco por combatir, tanto en uno mismo como en los interlocutores de la comunicación, cualquier forma de reserva u ocultamiento, así como cualquier obstáculo que dificulte la comunicación.
- *Es importante reconocer la igualdad esencial del otro.* Por último, para Jaspers es importante que la comunicación existencial se dé siempre al mismo nivel.

Filosofía

El filosofar para Jaspers debe tener siempre una referencia inmediata en la práctica:

El pensamiento filosófico debe ser entendido como un pensar personalmente comprometido, que se ocupa de los problemas existenciales y elementales de la vida y está estrechamente vinculado a la experiencia personal del que filosofa... Jaspers expresó la idea de que filosofar debería estar vinculado al afecto personal, al compromiso emocional, al interés y a la participación interna mediante su frecuente alusión al hecho de que la filosofía es una <realización interna>, un <hacer pensante> o una <actividad interna>. Su misión consistiría en modificar la <actitud interna> respecto de sí mismo y respecto del mundo (Salamun, 1987).

Para él, "el pensamiento existencial es... autorreflexión, pero autorreflexión activa" (Jaspers en Salamun, 1987). La filosofía tendría como tareas:

- Contribuir, con el pensamiento, a que el hombre preserve sus más altas posibilidades.
- Hallar el fundamento a partir del cual, aunque no se comprenda la muerte, se le soporte en medio de las turbaciones del sufrimiento, no con la inquebrantable firmeza del estoico, sino con la del que ama y confía.
- No rebajar jamás al hombre a la condición de simple medio.
- Elevar al plano de la conciencia la apertura del futuro y los límites de toda configuración de las cosas humanas y aumentar así la responsabilidad frente a toda nueva situación concreta.
- Defender incondicionalmente la verdad como "sentido último para los hombres en el mundo" y "la veracidad como exigencia definitiva".
- Promover la disposición a la comunicación y hacer luz sobre las condiciones previas para una comunicación lo más universalmente posible entre los hombres (Jaspers en Salamun, 1987).

Otro aspecto importante en la filosofía es que ésta para él debiera ser un pensamiento antidogmático:

La búsqueda de la verdad, no la posesión de la verdad, es la esencia de la filosofía, por mucho que a menudo se haya dejado arrastrar al dogmatismo, es decir, a un saber definitivo, total y doctrinal, ex-

presado en axiomas. Filosofar significa estar en camino. Sus preguntas son más esenciales que sus respuestas y toda respuesta se convierte en una nueva pregunta (Jaspers en Salamun, 1987).

Psicoterapia

Jaspers desarrolló varias ideas en torno a la medicina y la psicoterapia desde su propio papel de médico. Creía que era importante llegar a un entendimiento "intuitivo-simpatético" (una simpatía intuitiva) del paciente como un conjunto vivo, por lo que era importante poner atención a su biografía. Creía en la riqueza de que el paciente narrara abiertamente lo que necesitaba, de cierta forma apoyaba la catarsis que esto genera: "no es necesario aceptar en detalle el posterior desarrollo de Freud, si se reconoce el principio que lo fundamenta. Dejamos explayarse al enfermo, lo ayudamos a encaminarse cuando parece pasar por alto lo esencial, le mostramos comprensión y le damos la seguridad de que no lo enjuiciamos moralmente. Tales 'confesiones' tienen frecuentemente una acción liberadora" (Jaspers, 1959).

Todo tratamiento terapéutico debería incluir, entre terapeuta y paciente, una comunicación existencial, de libertad a libertad; para ello el psicoterapeuta necesita considerar a su paciente, de forma consciente y metódicamente, una totalidad, teniendo en cuenta su condición social, su medio, su historia y sus vivencias; pero a la vez, sólo cuando el paciente colabora con el terapeuta la tarea se vuelve fácil.

Estaba en contra de que el objetivo terapéutico fuera eliminar la angustia, ya que para él la angustia es también una revelación de la libertad.

La psicoterapia desde su punto de vista tiene ciertos límites que necesitan ser reconocidos; por ejemplo, "la terapia no puede reemplazar lo que sólo puede dar la vida".

Sólo en la comunicación del amor, que surge al compartir el destino en la vida a través de los años, puede lograrse aquella transparencia en la autorrealización.

Para Jaspers, todo psicoterapeuta debiera verificar su arte en su propia persona; que para llegar a ser terapeuta se necesita haber pasado por un proceso de psicoterapia personal primero:

En efecto, un médico puede tratar con todo acierto una nefritis en su paciente, y no ser menos bueno si descuida y se despreocupa de la nefritis que él mismo sufre. Pero en las cosas del alma ocurre otra cosa. El psicoterapeuta que no adquiere autolucidez tampoco puede dar recta iluminación al enfermo, porque la forma en la que realiza este proceso da lugar en que se activen en él impulsos constantemente inadvertidos, extraños al problema en cuestión. El psicoterapeuta que no sepa ayudarse tampoco puede ayudar verdaderamente al enfermo... en reconocimiento de estos hechos Freud hizo suya mi exigencia de que el médico mismo debe ser analizado. Esta exigencia significa que el médico está sometido a análisis tanto como el enfermo... La psicología analítica requiere la aplicación recíproca del sistema (Jaspers, 1959).

Jaspers proponía que todo terapeuta tendría la exigencia de haber pasado él mismo por lo menos 100 ó 150 horas de su propia terapia personal, ya que debería aprender a costa de sí mismo y no a costa del paciente. Consideraba esto una deuda que todo terapeuta tiene para con sus pacientes.

A su vez era consciente de la importancia de que este proceso no fuera simplemente una actividad de autoanálisis, ya que "es necesaria una ayuda inmediata por parte de otro que profesionalmente desnude las profundidades del alma mediante el pago de honorarios" (Jaspers, 1959).

Asumía también que como producto de todo buen trabajo psicoterapéutico, tanto terapeuta como paciente eran transformados: "El tratamiento es el producto de una influencia recíproca... Si se llega a establecer un vínculo, ambos se transforman" (Jaspers, 1959).

A partir de esto, Jaspers situaba a la psicoterapia como un servicio que no puede dedicarse únicamente a los enfermos, sino a todos los seres humanos que compartimos los mismos males y debilidades. Para él, sólo una minoría de personas eran verdaderamente neuróticas, aunque las personas sanas pueden presentar

fenómenos neuróticos aislados. Estos fenómenos neuróticos son generalmente secuelas de dificultades y aflicciones emocionales.

Los problemas psicológico-existenciales son humanos y no neuróticos; por ejemplo: el fracaso ante las necesidades que la vida impone, la dificultad para el entendimiento propio, la deslealtad y deshonestidad para consigo mismo, no constituyen personalidades neuróticas desde el punto de vista de Jaspers, sino personas existencialmente corrompidas.

Toda tarea psicoterapéutica debería de comenzar por diferenciar lo anterior.

No consideraba que fuera necesario una formación médica como base para una formación en psicoterapia: "Toda profesión que entrañe labor espiritual y autodisciplina intensivas, experiencia del mundo y proximidad del ser humano, constituye una base posible para el ejercicio de la psicoterapia" (Jaspers, 1959).

Los cuatro modos de ser

Jaspers distingue cuatro dimensiones de realización del hombre:

1. *El simple ser.* Esta es la capa inferior del ser sobre la que emergen las cosas. Tiene que ver con la realización corpórea, los instintos y los impulsos, es el ser biológico. En este nivel el hombre es sólo vida. La intencionalidad se orienta hacia el objetivo inmediato de la conservación y multiplicación del ser. La persona sólo se quiere a sí misma viviendo en una ingenua inmediatez y confiada despreocupación, no hay conciencia autorreflexiva.
2. *La conciencia en sí.* Incluye la inteligencia y la autorreflexión aunque orientados al ser como objeto. Introduce el ascenso a un pensamiento lógico y de validez universal. El ser comienza a preguntar. Aquí se realiza el hombre como naturaleza inteligente.
3. *Espíritu.* Este nivel integra los dos anteriores y los trasciende. Tiene que ver con la unión de las emociones y las ideas. La realización consiste en la integración de las experiencias inteligentes y emotivas.

4. *Existenz*. Se afirman todos los anteriores y se alcanza la suprema posibilidad en la que el hombre se elige a sí mismo desde su libertad. El hombre se establece como un ser empírico y racional siendo a la vez "conciencia en sí" y "espíritu", así como existencia inobjetiva e inobjetable.

Estos cuatro niveles pueden servir como guía para la reflexión sobre el ser humano y su forma de vivir y pueden ayudar en la psicoterapia.

Obras principales

Algunas de las obras principales de Karl Jaspers traducidas al español:

- *Esencia y crítica de la Psicoterapia*
- *La filosofía*
- *Psicopatología general*
- *Los grandes hombres.*

Aplicación a la psicoterapia

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

- La importancia de centrarnos más en el cómo del comportamiento humano que en el por qué.
- El llamado a no perder de vista la necesidad de la autorreflexión y la meditación personal para el crecimiento.
- El hecho de que la existencia auténtica es aquella que hace referencia a otras existencias.
- Muchas de las crisis que atravesamos los seres humanos pueden enfocarse desde la perspectiva de las situaciones límite y con ello asumir una mayor profundidad.
- Reconocer que algunas experiencias son necesarias de atravesar para tener una vida completa, como la culpa y el fracaso.

- La importancia en la comunicación existencial de una forma igualitaria, abierta, honesta y dispuesta para aceptar la soledad.
- El recordatorio de que cualquier reflexión filosófica, incluso si es existencial, debe tener una referencia inmediata en la práctica, para con ello hacerla válida.
- El reconocimiento de que la angustia, lejos de ser el enemigo, puede ser un trampolín para el desarrollo, ya que es una revelación de la libertad.
- La importancia de que los terapeutas hagan también terapia para ellos mismos.
- Es posible ver los cuatro modos del ser que Jaspers propone como un esquema a analizar, ya sea al estudiar el desarrollo de una persona o como apoyo en el trabajo psicoterapéutico.

*En el hombre no sólo hay vida,
sino que el ser humano
es un alma pensante*

Jaspers