

Revista 25

Editora y Directora Responsable Científica

Lic. Susana C. Signorelli (Argentina) Fundación CAPAC – ALPE – Confederación Mundial de Terapeutas Existenciales.

Consejo Editorial

Lic. Teresa Glikin (Argentina) – ALPE – Fundación CAPAC y trabajadora independiente.

Dra. Marta Guberman (Argentina) - ALPE – Universidad del Salvador – Fundación Argentina de Logoterapia.

Prof. Emilio Romero (Brasil) – ALPE, ex docente de varias Universidades y trabajador independiente

Prof. Ana María López Calvo (Brasil) - ALPE – Universidad Federal de Río de Janeiro – IFEN Instituto de Psicología Fenomenológico-existencial de Río de Janeiro.

Prof. Myriam Protasio (Brasil) - ALPE - Universidad Federal de Río de Janeiro – IFEN Instituto de Psicología Fenomenológico-existencial de Río de Janeiro.

Dr. Miguel Mahfoud (Brasil) - Universidad de San Pablo.

Dr. Alberto de Castro (Colombia) - ALPE – Decano Universidad del Norte – Barranquilla.

Dr. Yaqui Martínez (México) - ALPE – Director del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial.

Dr. Ramiro Gómez (Perú) - ALPE – Presidente de la Asociación Peruana de Psicoterapia Fenomenológica Existencial - Decano Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Dr. Pablo Picerno (Ecuador) - Director General de Investigaciones de la Universidad Central del Ecuador.

Dra. Ana María León Tapia (Ecuador) - ALPE – Centro de Prevención Psicológica. Universidad Central de Ecuador.

Dr. José Paulo Giovanetti (Brasil) - Facultad de los Jesuitas.

Dra. Katerina Georgalos de Zymnis (Argentina-Grecia) - Asociación Helénica de Psicología Existencial, Asociación Helénica de Psicología Positiva. Univ. Panteion, Univ. Thessalia y Univ. Nacional Kapodistriaca.

Coordinadora Sección Investigación
Ana María Lopez Calvo de Feijoo (Brasil)

Coordinadora Sección Aportes Originales
Marta Guberman (Argentina)

Coordinador Sección Ensayos y Revisión
Alberto de Castro (Colombia)

Coordinador Sección Comentario de libros
Emilio Romero (Brasil)

Coordinadora Sección Novedades Existenciales
Susana Signorelli (Argentina)

Coordinador Sección Entrevistas
Gaspar Segafredo (Argentina)

Corresponsal para el mundo no latino
Katerina Georgalos de Zymnis (Argentina – Grecia)

Prensa y difusión internacional
Mtra. Gabriela Flores (México)

Diseño de tapa e interior
Mendez Matias

Editorial

Fundación CAPAC

Dirección administrativa

Álvarez Jonte 456 – Ramos Mejía –
Prov. de Bs. As. C. P.: 1704 – Argentina.

Correo electrónico:

funcapac@fibertel.com.ar

ISSN 1853-3051

ISSN-L 1853-3051

Año 13 - Nº 25 – Octubre 2022

Revista virtual semestral (Abril y Octubre de
cada año)

Asociación Latinoamericana de Psicoterapia
Existencial

Próximo número: Octubre del 2022

Auspician Fundación CAPAC (Argentina),
IFEN (Brasil), CIREX (México), APPFE (Pe-
rú) CEPPs Psicólogos (Ecuador)

**Comisión Directiva de ALPE
Período 2020 - 2022****Presidencia colegiada**

Presidente Delegación Argentina:

Susana Signorelli

Presidente Delegación Brasil:

Ana María L. C. de Feijoo

Presidente Delegación Colombia:

Sandra Girón

Presidente Delegación Ecuador:

Ana M. León Tapia

Presidente Delegación México:

Juan Castellanos

Presidente Delegación Perú:

Ramiro Gómez

Demás miembros de C. D.:

Alberto de Castro, Gabriela Flores, Teresa
Glikin, Marta Guberman, Myriam Protasio.

Miembros de honor:

Emilio Romero (Brasil)

Pablo Rispo (Argentina) (post mortem)

Presidentes honoríficos:

Susana Signorelli (Argentina)

Yaqui Martínez (México)

Miembros correspondientes:

Emilio Spinelli (UK)


Emmy van Deurzen (UK)

Comisión Asesora:

Emilio Romero (Brasil)

Susana Signorelli (Argentina)

Yaqui Martínez (México)



ALPE
Asociación
Latinoamericana
de Psicoterapia
existencial

CURSO A DISTANCIA
Psicología Existencial. Su aplicación a la terapia

Coordinación general: Fundación CAPAC
Inicio: cuando se inscribe
Duración: 32 clases

ARANCELES
Argentinos: averiguar condiciones en pesos
Latinoamericanos 80 dólares mensuales
Otros países: 150 dólares mensuales
Descuento del 20% para socios de ALPE
Descuento del 10% para estudiantes
Descuento del 10% para miembros de una misma institución o grupo

INCRIPCIÓN
Enviar la siguiente ficha de inscripción a :
funcapac@fibertel.com.ar
Nombre y apellido
Domicilio, país, teléfono, e-mail, profesión

ABONAR POR
Argentinos: transferencia bancaria
Latinoamericanos u otros países: averiguar condiciones

Por Western Union (para otros países),
averiguar condiciones a funcapac@fibertel.com.ar

PROGRAMA
En página de ALPE y de Fundación CAPAC

Sumario

| | |
|---|---------|
| Objetivos y normas para publicación | pág. 5 |
| Convocatoria de ALPE | pág. 8 |
| Editorial | |
| <i>Alberto De Castro</i> | pág. 10 |
| Sección Novedades Existenciales | |
| Informe de <i>Susana Signorelli</i> | pág. 11 |
| Sección Análisis de Caso | |
| Arte e comunicação indireta: Uma análise fenomenológica-existencial do encontro psicoterapêutico <i>Júlia Loren dos Santos Rodrigues</i> | pág. 12 |
| Sección Ensayos y Revisión | |
| Nietzsche e as raízes animais do humano e sua conexão com o sobre-humano <i>Emilio Romero</i> | pág. 20 |
| Sección Investigación | |
| Investigación Pandemia por Covid19. <i>Susana Signorelli y Olga Tolmachova</i> | pág. 25 |
| Sección Entrevistas | |
| Emmy van Deurzen <i>por Gaspar Segafredo</i> | pág. 38 |
| Sección Aportes Originales | |
| Del epicureísmo al encuentro consigo mismo: una travesía fenomenológica existencial en tiempos de la modernidad líquida <i>Julie Paola Lizcano Roa</i> | pág. 45 |
| Devenir: Integración de perspectivas y tradiciones griegas en psicoterapia existencial <i>Evgenia Georganda</i> | pág. 53 |
| Sección Comentario de libro | |
| La enfermedad como repliegue de la existencia. Marta Guberman <i>por Susana Signorelli</i> | pág. 58 |
| Carta del lector | |
| <i>Por Alfredo Yancha</i> | pág. 60 |

Objetivos de esta publicación

Dar a conocer los últimos trabajos que vienen realizándose en el mundo, en idioma español y/o portugués, efectuados especialmente por latinoamericanos, sobre la aplicación del enfoque existencial en todas sus áreas de estudio, como ser: la psicología, la psiquiatría, la salud, la educación, la sociología, la antropología, la ecología y cualquier otra área del saber donde esté presente el enfoque.

El público al que está dirigido es a especialistas en terapia existencial, ya sean psicólogos, psiquiatras, consejeros (counselors), coach, filósofos, sociólogos, antropólogos, docentes, estudiantes de dichas carreras y público en general interesado en la temática.

Temática que se publica

Se aceptan temas relacionados con la psicología, la salud, la educación, la filosofía, la sociología, la antropología y cualquier otra área del saber donde esté presente el enfoque existencial. También aceptamos cartas del lector.

Política de acceso abierto

Esta revista proporciona acceso abierto inmediato a su contenido. Nuestro editor, el University Library System de la University of Pittsburgh, se suscribe a la definición de [Acceso Abierto de la Iniciativa de Acceso Abierto de Budapest](#):

“Por "acceso abierto" a esta [literatura científica revisada por pares], queremos decir su disponibilidad gratuita en Internet público, permitiendo a cualquier usuario leer, descargar, copiar, distribuir, imprimir, buscar o usarlos con cualquier propósito legal, sin ninguna barrera financiera, legal o técnica, fuera de las que son inseparables de las que implica acceder a Internet mismo. La única limitación en cuanto a reproducción y distribución y el único rol del copyright en este dominio, deberá ser dar a los autores el control sobre la integridad de sus trabajos y el derecho de ser adecuadamente reconocidos y citados.”

Los investigadores se involucran en este proceso por el bien público, sin embargo, debido a barreras de costos o restricciones de uso impuestas por otros editores, los resultados de las investigaciones no están a disposición de toda la comunidad de usuarios potenciales. Nuestra misión es apoyar a un mayor intercambio de conocimiento a nivel global al permitir que la investigación publicada en esta revista esté abierta al público y sea reutilizable de acuerdo a los términos de la licencia Creative Commons [CC-BY](#).

Además, sugerimos a los autores pre-publicar sus manuscritos en repositorios institucionales o en sus sitios web antes y durante el proceso de envío de sus trabajos para evaluación, y publicar el PDF correspondiente a la versión final de la Revista después de su publicación.

Estas prácticas benefician a los autores con intercambios productivos, así como también con una mayor citación de los trabajos publicados.

No hay costos de procesamiento de los artículos, costos de envío, o cualquier otro cargo requerido a los autores por someter sus artículos a esta revista.

Comunicación con los lectores

El Consejo Editorial está abierto al intercambio con el público lector. Para poder complimentarlo publicamos una sección titulada Carta del lector. Al mismo tiempo mantenemos un canal abierto a través de las redes sociales como Facebook de: ALPE, ALPE Argentina y Susana Signorelli, además de las páginas web: www.fundacioncapac.org.ar y www.alpexistencial.com y en esta última podrá encontrar un blog.

Archivar

Utilizamos el sistema LOCKSS para crear un archivo distribuido entre las bibliotecas participante, permitiendo a dichas bibliotecas crear archivos permanentes de la revista con fines de preservación y restauración. [Biblios Keepers Registry](#). [LOCKSS](#).

Código de Ética

Nos regimos por el código de ética: Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journals Editors, COPE en <https://publicationethics.org/oversight>

Detección de Plagio

Se utiliza el detector de plagio plag.es. www.plag.es

Normas para la presentación de artículos

Los autores de los distintos países latinoamericanos o de otros lugares del mundo, que deseen enviar sus trabajos para ser publicados deberán hacerlo por correo electrónico al correo de la dirección de la Revista que coincide con el de la Delegación Argentina.

Delegación Argentina:
funcapac@fibertel.com.ar

Delegación Brasil:
ana.maria.feijoo@gmail.com

Delegación Colombia:
amdecast@uninorte.edu.co

Delegación Ecuador
amleont@uce.edu.ec

Delegación México:
yaqui@circuloexistencial.org

Delegación Perú:
raqs28@gmail.com

Requisitos para su aceptación

Se aceptarán trabajos de investigación, análisis de casos, aportes al trabajo comunitario, elaboración teórica original, análisis de autores, comentario de libros, aportes al esclarecimiento de problemáticas desde una perspectiva social con una mirada existencial. En general temas relacionados con la psicología, la salud, la educación, la filosofía, la sociología, la antropología, la ecología y cualquier otra área del saber donde esté presente el enfoque existencial. También aceptamos cartas al editor o cartas del lector.

Los trabajos de **investigación** deben constar de: Introducción, estado de arte, hipótesis, metodología (cuali y cuantitativa según corresponda), casuística, lugar de aplicación, resultados, discusión, conclusiones.

Si se trata de un **análisis de caso**, debe constar de: Introducción, marco teórico, metodología, conclusiones.

El **trabajo comunitario** debe constar de: Introducción, marco teórico, metodología, sector beneficiado, lugar de aplicación, resultados, conclusiones.

Si se trata de un **análisis de autor**, debe constar de: Pequeña biografía del mismo y listado de los libros que se analizan.

Si se trata de una **temática original** debe constar de: Introducción, estado de arte, desarrollo y conclusiones.

Si se trata de **comentario de libros**, debe constar de: Título original del libro, autor, año, ciudad en la que se editó, país y editorial.

Se aceptan también **cartas del lector** con una extensión máxima de una página A4.

En caso de que el autor pertenezca a la nacionalidad de alguno de los países miembros que conforman la ALPE, será arbitrado por un miembro de la Delegación de ese país (a doble ciego), posteriormente el trabajo pasa a ser arbitrado por un par consultor externo, referente de la temática propuesta (a doble ciego) y una vez que se hayan expedido todos ellos, se le enviará un correo electrónico al autor para notificarlo, tanto de las modificaciones que se solicitan como de su aprobación o rechazo. La decisión de los revisores es inapelable. En caso de sugerir modificaciones el artículo se aprobará para su publicación si estas fueran cumplimentadas, de lo contrario no será publicado. En el caso de que hubiera una aceptación y un rechazo, quien arbitrará será la directora y editora de esta publicación.

A los revisores se les envía una guía para la revisión de artículos, pero solamente a modo de guía ya que pueden seguir su propio criterio.

En caso de que el autor no esté representado por una Delegación de ALPE, deberá enviarlo a la Directora de la Revista, quien procederá a elegir a doble ciego, a un miembro del Consejo Editorial y luego se procederá de igual forma que para el caso anterior.

El envío de un trabajo significa que el autor reconoce que el mismo es original e inédito, en los idiomas español o portugués y destinado exclusivamente a esta Revista. No está permitida la presentación simultánea a otro medio de publicación. Si el trabajo original hubiera sido publicado en otro idioma que no sean los que la revista solicita, se aceptará publicarlo en idioma español o portugués con la condición de mencionar la fuente en la que fuera publicado y se le solicitará que presente la correspondiente autorización del medio que lo publicó.

El autor (o autores) es el único responsable de las ideas vertidas así como de la exactitud y la adecuación de las referencias bibliográficas y asimismo se hace responsable de cualquier acción de reivindicación, plagio u otra clase de reclamación que al respecto pudiera sobrevenir. Al mismo tiempo cede a título gratuito a la Revista los derechos patrimoniales de autor que pudieran corresponder.

La reproducción total de los artículos de la revista en otras publicaciones o para cualquier otra utilidad, está condicionada a la autorización escrita de la Editora de la presente Revista. Las personas interesadas en reproducir parcialmente los artículos en ella publicados (partes

del texto, tablas, figuras y otras ilustraciones) deberán además obtener el permiso escrito del autor o autores. El autor que quisiera publicar su artículo en otro medio y en otro idioma deberá solicitar permiso por escrito a la editora de esta publicación.

Fecha de presentación de artículos

Para enviar los trabajos con la intención de ser incluidos en los números siguientes se aceptarán hasta el 1 de febrero para su publicación en abril y hasta el 1 de agosto para su publicación en octubre.

Formato de envío

Debe enviarse el texto en WORD - Letra Arial, tamaño 11.

Extensión mínima: 4 carillas, extensión máxima: 18 carillas, en hoja tamaño A4, interlineado 1,15; incluyendo bibliografía. Si el trabajo contiene gráficos deben estar dentro de las carillas mencionadas. Márgenes superior e izquierdo de 2.5 cm., inferior y derecho de 2 cm.

Los artículos deben contener título, resumen y palabras clave en idioma español, y/o portugués e inglés. El texto del trabajo completo en español o portugués.

Enviar los siguientes datos, todos con carácter de obligatorios:

Título del trabajo

Nombre completo de autor/es

País y ciudad de residencia

Lugar de trabajo (nombre completo)

Institución a la que pertenece

Breve currículum del autor o autores

Resumen (150 palabras)

Palabras clave: entre 4 y 5

Introducción – Desarrollo – Conclusiones y/o los datos solicitados precedentemente, según corresponda.

Referencias bibliográficas y citas en el texto según normas APA (American Psychological Association) en su última edición.

La Revista, puede bajarla gratuitamente de la página de Fundación CAPAC: www.fundacioncapac.org.ar

http://www.fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/issue/archive

Latindex:

<https://www.latindex.org/latindex/ficha?folio=17452>

Malena:

<http://www.caicyt-conicet.gov.ar/malena/items/show/2079>

LatinREV

<https://www.flacso.org.ar/latinrev/>

REDIB:

<http://www.redib.org>

Si desea consultar por cursos o talleres, diríjase a los correos de los países miembros antes mencionados

Convocatoria

Las acciones de la ALPE son cada vez más amplias y abarcan varios países de Latinoamérica, pero es nuestra intención llegar a todos los demás países que hasta ahora no saben de nuestra existencia, por eso les pedimos a cada uno de ustedes que hagan llegar esta convocatoria a cuanto profesional conozcan para que se contacten con nosotros a los fines de profundizar el intercambio ya iniciado y así poder contar con una organización que nos nucleee y nos represente.

Si desea participar como País Miembro, le dejamos aquí las instrucciones

Solicitud para ser País Miembro

- a) Cualquier país latinoamericano tiene derecho a solicitar ser país miembro
- b) Se deberá solicitar la incorporación por nota enviada por correo electrónico a la C. D. quien se expedirá en el plazo de un mes.
- c) El país solicitante se convertirá en Delegación del mismo ante la ALPE cumpliendo con los siguientes requisitos: 1) mínimo de 3 socios titulares con los cargos de Presidente, Secretario y Tesorero, 2) una antigüedad un año en su afiliación, 3) deberán cumplir con lo establecido en el Estatuto y Reglamento de la ALPE, establecidos y por establecer.
- d) El Presidente será representante del país en las reuniones de C. D. con voz y voto. Deberá residir en Latinoamérica.
- e) El Presidente no tendrá los beneficios de los socios fundadores.
- f) Los integrantes de las Delegaciones deberán demostrar con su curriculum, la formación que tengan en fenomenología, existencialismo y terapia existencial.
- g) Como formación se aceptará: ser profesor de una cátedra universitaria; o tener un libro publicado sobre la temática expresada en el punto f; o haber cursado y aprobado el curso a distancia de la ALPE y haber asistido a algún Congreso organizado por la ALPE. Se requerirán como mínimo dos de los antecedentes mencionados.
- h) El Presidente de la Delegación deberá asistir a los Congresos organizados por la ALPE como mínimo cada dos años mientras los períodos sean anuales. Como así tam-

bién deberá asistir a las reuniones de la Comisión Directiva.

- i) Cada Presidente de una nueva Delegación podrá asumir la coordinación de la C. D. Colegiada, después de haber formado parte de la misma por el término de dos años.
- j) Quien no cumpliera con los requisitos mencionados perderá su cargo en la C. D.

Creación de Filiales

a) Países extra latinoamericanos que deseen tener representación en la ALPE, podrán solicitar ser incorporados como Países Filiales siguiendo las mismas condiciones de incorporación establecidas para los Países Miembros, pero sus afiliados no podrán ser parte de la C. D. y deberán cumplir con el Estatuto, Reglamentos y resoluciones que tome la C. D. de la ALPE. Podrán presentar propuestas a la C. D.

Revista

Hasta el momento reciben la revista los siguientes países latinoamericanos: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Nicaragua, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Venezuela, países europeos como España, Grecia, Italia, Letonia, Portugal, Reino Unido y en el resto de América: Estados Unidos. Si usted viviera en otro país no incluido en esta lista y accede a nuestra Revista, le solicitamos que nos envíe un correo informándonos.

Nuestra comunicación

Para conocernos pueden visitarnos en www.alpepsicoterapiaexistencial.com y escribirnos a cualquiera de las delegaciones ya existentes, como así también dejarnos sus comentarios y forma de contactarnos.

A nuestros socios

Todo socio que desarrolle alguna actividad científica que coincida con los objetivos de la ALPE y que desee que sea difundida en nuestro medio, puede hacernos llegar la propuesta.

Los esperamos.

C. D. de ALPE

Editorial

El sentido de la comprensión

Considero que es pertinente y muy importante comenzar por aclarar que si bien es apropiado preguntarse por aspectos propios y característicos de la psicología, como son los procesos cognitivos, el aprendizaje, los procesos e impulsos inconscientes y la afectividad entre otros, es mucho más relevante aun, interrogarnos acerca de la persona específica que está construyendo y/o constituyendo sus propias emociones, comportamientos y pensamientos a partir de su vivencia como un ser concreto y particular que vive en un mundo igualmente concreto. Esto significaría que solo desde el entendimiento de la situación existencial propia y única de cada persona y del significado que esta persona pretende lograr o afirmar en ella, se debería realizar cualquier análisis explicativo o construir cualquier interpretación teórica. Dicho en palabras de May (1990, P. 86), “la cuestión de *por qué* uno es lo que es, no tiene sentido hasta saber *qué* es uno.” En otras palabras, antes que centrar nuestro esfuerzo y atención en encontrar las causas o la explicación de un comportamiento dado, deberíamos preocuparnos en primera instancia por captar, descubrir y conocer el centro existencial de la persona y los valores particulares en que esta persona está centrada y que necesita reafirmar para sentirse con algún valor como ser humano.

Esto implica que debemos centrarnos primeramente por comprender la estructura existencial de una persona y el sentido y forma de vivenciar sus emociones, ideas, deseos, conductas y sentimientos que dicha persona crea y que se encuentran enmarcados en su estructura de existencia (lo cual se da en el nivel de la comprensión, en la búsqueda y entendimiento del *qué*). Una vez que hallamos comprendido la estructura de existencia de una persona y el sentido que pretende afirmar o preservar en y desde ella, podemos contextualizar y desarrollar cualquier diagnóstico o interpretación teórica acerca de esa misma persona (lo cual opera en el nivel de la explicación, en la búsqueda y entendimiento del *por qué*). Por consiguiente, se trata de ubicar, como sugiere May (1963, P. 17), cualquier *porque* o explicación a la situación concreta existencial de la persona, haciendo que “la técnica tenga sentido en función de la persona y no al contrario”.

En este punto, sería pertinente aclarar que este no es un proceso lineal, en el que primero se comprende y solo luego se explica al ser humano, aunque por fines didácticos, así esté planteado. Más bien, lo que ocurre es que simultáneamente, a la vez que se procura conocer la situación existencial de una persona y comprender el sentido de su experiencia, se contextualiza y ubica el desarrollo de toda explicación desde dicha situación concreta de existencia, lo cual permite ajustar flexiblemente la teoría y la técnica utilizada a las necesidades existenciales de la persona, en vez de adaptar ciega y rígidamente a todo ser humano a al-

guna particular y única forma de entender al ser humano como generalidad.

Y si bien es cierto, como he dicho, que puede ser muy importante tener muchísima claridad sobre los criterios y características para el diagnóstico de los trastornos psicológicos, los síntomas que sufre el individuo, la evolución de dichos síntomas, las tendencias estadísticas en cuanto al pronóstico y la prevalencia del trastorno, los trastornos asociados, y los criterios para hacer un diagnóstico diferencial, también es muy importante recalcar que no se comprenderá nunca el sentido particular de la experiencia para quien la está vivenciando mientras el entendimiento de ésta experiencia solo se dé a partir de criterios estadísticos mediante los cuales se ajusta la experiencia de un ser humano a patrones universales de comportamiento. En este sentido, es tanta la generalización que se puede hacer de la experiencia humana, que se puede crear una brecha o escisión teórica entre el individuo y su propia experiencia y entre el significado de esta última para la persona que la vive y el mundo en que se encuentra.

De esta forma, aunque mediante el entendimiento de la experiencia basado exclusivamente en la comparación y contrastación estadística se puedan apreciar muchos dinamismos, procesos intrapsíquicos y mecanismos defensivos, estos pueden ser vistos sin su relación con el significado de la persona que vivencia estos procesos, por lo cual, también estarán siendo desligados y descontextualizados de su relación con la situación y posición particular de la persona en el mundo. Esto puede llevar a no comprender el sentido de dicha experiencia para la persona que la está vivenciando, y por consiguiente, no se comprenderá tampoco la forma en que la persona pretende reafirmarse a sí misma con/en la experiencia.

Dicho de otra forma, para comprender el sentido de la experiencia, antes que preocuparnos por buscar alguna explicación causal acerca de ella, primero debemos esclarecer y comprender la estructura de la existencia de la persona, lo cual implica clarificar la forma en que esta persona vivencia, crea, organiza y construye el mundo concreto en que se encuentra; qué valores necesita afirmar o preservar para sentirse bien consigo mismo; y la forma en que se afirma o preserva a sí mismo. Esto significa que solo al captar y comprender el *qué* de la estructura de la existencia de una persona, de su proyecto vital y de su experiencia, tendremos un entendimiento fiel y una información significativa y contextualizada referente a los motivos (*por qué*) y a los mecanismos, estrategias y medios (*cómo*) de los que se vale la persona en su vida cotidiana.

El sentido de nuestra revista es mostrar esta visión del ser humano, dando una perspectiva distinta a los contextos terapéuticos habituales.

Alberto De Castro Correa
Barranquilla, Colombia

Sección Novedades Existenciales

Susana Signorelli
Bs. As., Argentina

Entre el 26 y el 30 de octubre de 2022 se llevará a cabo el **XI Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial**. Encuentro que realiza ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial).

Esta vez la organización del mismo estuvo a cargo de ALPE México que a su vez celebra el 20° aniversario del CIREX.

El título que nos convoca es: Vida – Muerte: Pasión que inspira al encuentro.

Para mayores informes pueden dirigirse a informes@circuloexistencial.org

Los socios de ALPE tienen descuento en la inscripción, tanto en la versión presencial como en la en línea.



Como ya es una costumbre en nuestros congresos, se hará entrega del premio Pablo Rispo entre los mejores trabajos libres presentados.

Los ponentes principales son: Ernesto Spinelli (UK), Susana Signorelli (Argentina), Todd DuBose (USA), Yaqui Martínez (México), Ana María López Calvo de Feijoo (Brasil), Simon Du Plock (UK), Efrén Martínez (Colombia), Gabriela Flores (México), Marta Guberman (Argentina).

Entre el 26 y el 28 de octubre habrá los siguientes talleres pre-congreso:

Aceptar lo inaceptable, a cargo de Efrén Martínez (Colombia)

Vida-Muerte. Más allá de los cuidados paliativos, a cargo de Marta Guberman (Argentina) y Susana Signorelli (Argentina)

Democratizando la terapia a cargo de Simon Du Plock (UK) (en modalidad online)

Cuentos: poética y clínica psicológica, a cargo de Ana María L. C. de Feijoo (Brasil) (en modalidad online)

Guardianes de la claridad: permitiendo que lo intangible importe, a cargo de Todd DuBose (USA).

Sobre la supervisión existencial, a cargo de Ernesto Spinelli (UK) (en modalidad online)

También queremos traerles como adelanto del año 2023, la realización del III Congreso Mundial de Terapia Existencial que se realizará en la ciudad de Atenas, Grecia, entre el 3 y el 6 de mayo bajo el título:

Viviendo en el aquí y ahora. Abrazando nuestra raíces. Creando nuestro futuro.

Para obtener información dirigirse a <https://www-existentialworldcongress2023>

La fecha límite para la presentación de trabajos es hasta el 15 de noviembre.

Los socios de ALPE tienen precios especiales para la inscripción al mismo.

Sección Análisis de Caso

Arte e comunicação indireta: Uma análise fenomenológica-existencial do encontro psicoterapêutico¹

Arte y comunicación indirecta: Un análisis fenomenológico-existencial del encuentro psicoterapéutico

Art and indirect communication: A phenomenological-existential analysis of the psychotherapeutic meeting

Júlia Loren dos Santos Rodrigues

Ouro Branco, Brasil

Universidade Presidente Antônio Carlos

Resumo

A clínica fenomenológico-existencial possibilita o desenvolvimento de estratégias de cuidado que transcendem às normas de enquadramentos diagnósticos e manutenção de uma postura terapêutica tutelar em detrimento do reconhecimento da autonomia do ser. Desse modo, objetivou-se neste estudo analisar a pertinência da comunicação indireta como estratégia clínica, a postura do terapeuta fenomenológico-existencial e os sentidos atribuídos à depressão na contemporaneidade e contexto capitalista de produção. Mediante a descrição e análise de um atendimento clínico, observou-se como o potencial criativo da linguagem e da arte encaminham possibilidades de abertura do ser diante do sofrimento, ademais demarca como a sustentação da comunicação indireta refaz-se enquanto estratégia que encaminha vias de transformação. Por fim, aponta-se, pautado no princípio fenomenológico da coexistência, a importância de promover vias de articulação entre as possibilidades materiais e subjetivas da existência.

Palavras-chave

Psicologia fenomenológica, Psicologia Existencial, Situação Clínica, Depressão.

Resumen

La clínica fenomenológico-existencial posibilita el desarrollo de estrategias de cuidado que trascienden las normas de los marcos diagnósticos y el mantenimiento de una postura terapéutica protectora en detrimento del reconocimiento de la autonomía del ser. Así, el objetivo de este estudio fue analizar la relevancia de la comunicación indirecta como estrategia clínica, la postura del terapeuta fenomenológico-existencial y los significados atribuidos a la depresión en el contexto de producción contemporáneo y capitalista. A través de la descripción y análisis de una atención clínica, se observó cómo el potencial creador del lenguaje y el arte conducen a posibilidades de apertura del ser frente al sufrimiento, además de demarcar cómo se rehace el soporte de la comunicación indirecta como estrategia que dirige caminos de transforma

ción. Finalmente, en base al principio fenomenológico de la convivencia, se señala la importancia de promover formas de articulación de las posibilidades materiales y subjetivas de la existencia.

Palabras clave

Psicología fenomenológica, Psicología Existencial, Situación Clínica, Depresión.

Abstract

The phenomenological-existential clinic enables the development of care strategies that transcend norms of diagnostic frameworks and maintenance of a protective therapeutic posture to the detriment of the recognition of the autonomy of the being. Thus, the objective of this study was to analyze the relevance of indirect communication as a clinical strategy, the posture of the phenomenological-existential therapist and the meanings attributed to depression in the contemporary and capitalist context of production. Through the description and analysis of a clinical care, it was observed how the creative potential of language and art lead to possibilities of opening the being in the face of suffering, in addition to demarcating how the support of indirect communication is remade as a strategy that directs paths of transformation. Finally, based on the phenomenological principle of coexistence, it is pointed out the importance of promoting ways of articulating the material and subjective possibilities of existence.

Keywords

Phenomenological psychology, Existential Psychology, Clinical Situation, Depression.

¹ Este o artigo foi escrito como documento de finalização do Curso de Especialização em Psicologia Clínica na Perspectiva Fenomenológico-Existencial do Instituto de Psicologia Fenomenológico-existencial do Rio de Janeiro (IFEN),

Introdução e Referencial Teórico

Em uma perspectiva fenomenológico-existencial, depreende-se que a forma como o ser se relaciona com o mundo se dá pela via da simbolização e que toda existência envolve um coexistir. Nesse sentido, seja para pensar a saúde ou a doença, importa compreendê-las como fenômenos existenciais, sendo que sofrimento e bem-estar não são pressupostos neutros e independentes da existência concreta, presentificada e simbolizada (Feijoo & Protasio, 2010).

Uma vez que a apresentação e análise de situações clínicas constituem-se enquanto uma etapa importante para a produção de conhecimento na psicologia, assume-se como objetivo para construção deste artigo, analisar como a livre expressão no espaço terapêutico pôde viabilizar a utilização de recursos simbólicos linguísticos e imagéticos visando encaminhar um encontro terapêutico libertador que possibilitasse o espaço necessário para a construção de um “instante transformador”, isto é, o “momento que aquele que procura “ajuda” possa ouvir a si mesmo em relação às possibilidades universais que ele mesmo é” (Feijoo & Protasio, 2010, p. 170).

Desse modo, vislumbra-se a possibilidade de pensar e elaborar um cuidado terapêutico voltado para a implicação do ser em sua própria vivência e não apenas em ações que pretendem alcançar mecanicamente a remissão de sintomas. Por considerar que “a obra de arte desvela aquilo que primeiramente e na maior parte do tempo permanece velado no mundo das ocupações e tarefas cotidianas: o mundo enquanto ente na totalidade” (Shimabukuro, 2014, p. 97), enseja-se, também, que a análise da situação clínica proposta possibilite aprofundar a compreensão sobre os vínculos entre a clínica fenomenológico-existencial e a arte. Para isso, admite-se esta última como uma forma humana de simbolizar e questionar vivências, tendo como potência tanto a expressão de uma experiência marcada pela ambiguidade, quanto caminhos para o contínuo movimento de tecer e destecer as tramas do ser-aí.

Considerar a arte e sua relação com a clínica fenomenológico-existencial é um exercício coerente com a busca que se realiza nesse campo fenomenológico de compreensão e acolhimento da pessoa em sofrimento psíquico. Isso porque busca-se “sustentar um espaço de pensamento que se demora ao pensar sobre as orientações do mundo que nos aprisionam em um dever ser, obscurecendo o caráter de poder ser que todos nós somos” (Feijoo, 2015, p. 18). Diante dessa pretensão, a arte demonstra-se profícua para a viabilização de um espaço de abertura de possibilidades diante da obscuridade suscitada pela angústia de ter de ser mesmo em meio ao sofrimento (Nascimento, 2017; Feijoo & Protássio, 2010).

A arte orienta-se por uma forma de comunicação indireta. Esta que é para Kierkegaard uma estratégia para promoção do encontro com a dimensão singular pela busca de uma compreensão que não se entrega de forma objetiva e adquire o “poder de desembaraçar o leitor dos laços da ilusão” (Feijoo et al, 2013, p. 47). Além disso, a comunicação indireta, caracterizada pelo uso de metáforas e ironias, por exemplo, “aponta para a necessidade da realização da comunicação

através da apreensão concreta do conteúdo – apreensão essa que pode dar-se de muitos modos, uma vez que o significado do conteúdo não é de todo fixo e unívoco” (Missaggia, 2015, p. 9). É, por isso, uma forma de comunicação que suscita novas perguntas, ao passo que também desloca tanto o interlocutor, quanto o ouvinte de um estado de sedimentação dos significados cotidianos. Conforme destacado por Kierkegaard, “toda comunicação de capacidades é, mais ou menos, uma comunicação indireta” (Kierkegaard, 1967, p. 429), fato que desvela o potencial do uso da forma linguística na prática clínica.

As representações simbólicas utilizadas nos modos de comunicação indireta requerem um posicionamento, uma decisão, e, por isso, sustentam a possibilidade de um instante transformador, no qual torna-se mais factível ao analisando conceber a concretude das suas vivências e ver-se agente, mesmo em um contexto de indeterminação (Feijoo, 2020). Portanto, cabe ao momento da “psicoterapia o esforço de sustentabilidade desta abertura ao encontro apropriativo auto-fundante” (Nascimento, 2017, p. 25).

Diante dos fundamentos expostos, será descrito na continuidade deste artigo a metodologia de análise da situação clínica, para que esta seja explicitada e analisada. Destaca-se, nesse sentido, que os conceitos de comunicação indireta e o potencial transformador da arte foram tomados como concepções estruturantes para reflexão e proposição de uma postura de verdadeira abertura necessária ao psicoterapeuta fenomenológico-existencial.

Metodologia

Fundamentada na fenomenologia-existencial, este relato consiste na análise de uma situação clínica que se originou de forma espontânea e contingencial na prática profissional. Todavia, salienta-se que a paciente-personagem, bem como os seus relatos foram organizados a partir da colagem de diferentes situações, sendo, por isso, ficcionalidades que amparam a reflexões sobre a prática clínica fenomenológico-existencial.

O método de investigação e análise da situação clínica foi conduzido a partir do modelo fenomenológico-hermenêutico de Heidegger (2005), orientando-se pelo modelo de reconstrução, destruição e construção. Desse modo, a compreensão da situação clínica passou por uma primeira etapa de análise das estruturas prévias e do horizonte histórico do qual o analisando faz parte. Na sequência, refletiu-se sobre a abertura de possibilidades que se expressa diante da aparente segmentação do ato impessoal, buscando, assim, compreender as novas alternativas que se instauram ao longo da existência do ser-aí e o posicionam cotidianamente diante da sua liberdade de escolha e da demanda por uma apropriação dos sentidos que mobilizam o seu existir.

O caminho analítico supracitado orientou a produção que será apresentada, muito embora o texto apresente uma síntese do movimento de reflexão tecido. Nesse sentido, inicialmente, é apresentada uma descrição sumária da situação clínica, ressaltando os motivos que levaram o paciente a buscar pelo atendimento, sendo que também são descritos elementos-chave

que ilustram de forma panorâmica as vivências atuais do analisando. Na sequência, buscou-se aprofundar a análise e apresentar outros temas e situações que surgiram ao longo dos atendimentos clínicos, de forma a refletir, sobretudo, acerca da comunicação indireta, a postura do terapeuta fenomenológico-existencial e os sentidos atribuídos à depressão.

Ressalta-se, portanto, que ao assumir um método fenomenológico-hermenêutico, pautado na interpretação do fenômeno, não é desconsiderada a implicação do analista e do pesquisador. Nesse sentido, o modo como é possível alcançar análises a partir dos encontros psicoterapêuticos, constitui-se um modo possível de compreensão sobre o qual o

analista não deve desprezar os horizontes hermenêuticos que estarão sempre presentes na situação clínica. E o que de fato se interpreta são os encontros de horizontes, que consistem precisamente no que se fala e se escuta, a partir de uma relação intencional (Feijoo, 2011, p. 141).

Situação Clínica

Para condução deste estudo, partiu-se dos relatos de atendimentos clínicos realizados com Pedro (nome fictício) que, no momento do acolhimento inicial estava com 41 anos. Pedro procurou pela psicoterapia, pois devido a apresentação de um estado de humor deprimido persistente, conforme encaminhamento médico apresentado, e episódios de desatenção durante a realização das atividades de trabalho, passou por uma avaliação psiquiátrica e pelo médico do trabalho que decidiram por afastá-lo das atividades laborais. Naquele momento, Pedro trabalhava como mecânico industrial em uma empresa de pequeno porte, sendo que a oportunidade de trabalho surgiu diante da sua mudança para o interior de Minas Gerais que ocorreu após ter sido demitido de uma empresa multinacional, na qual ele tinha um cargo de elevado *status* social e alta remuneração. Após o desligamento da empresa, Pedro veio para o interior de Minas Gerais, visto que a família da esposa residia nesse local, porém, pouco tempo depois, descobriu que estava com um câncer de próstata.

Pedro relatou que realizou o tratamento médico para remissão do câncer e havia sido declarado pelos médicos como “curado” (sic), embora necessitasse realizar exames periódicos de controle. Mencionou, ainda, na primeira sessão de psicoterapia, que durante o tratamento quimioterápico ele era sempre convidado para realizar um acompanhamento psicológico, mas que não desejava, visto que “levava tudo na esportiva” (sic). Todavia, acrescentou que se sentia de modo diferente naquele momento e que mesmo sabendo que a realização das sessões fosse uma exigência implícita para manutenção do benefício oferecido pelo INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), ele queria estar ali, pois sentia-se deprimido.

A linguagem de Pedro era marcada por inúmeras figuras de linguagem que serão apresentadas e analisadas ao longo do artigo. Ademais, Pedro também era desenhista e tatuador, sendo que na penúltima sessão levou para o consultório um desenho, no qual buscou representar como ele visualizava a possibilidade de

enfrentar sua situação de sofrimento. Esse é um dos instantes mais significativos ao longo dos encontros semanais realizados junto a Pedro, pois evidencia, conforme será discutido, que “a partir da experiência da arte, anuncia-se uma outra dimensão da abertura, na qual o próprio horizonte factual existencial se viabiliza como possível, acessível e tematizável” (Nascimento, 2017, p. 22).

Considerando os pressupostos fenomenológicos e a situação clínica sumariamente descrita, salienta-se que a demarcação das indagações que orientaram este estudo, foram constituídas a partir da aceitação de que é pela via do questionamento que conduz a interpretação fundamentalmente hermenêutica que se torna possível alcançar o “ente dotado de um privilégio ôntico-ontológico” (p. 68), sua “manifestação” e seu “sentido” (Heidegger, 2005). Diante do exposto, postulou-se, portanto, enquanto questão orientadora para análise da situação clínica, como o encontro terapêutico pode utilizar diferentes vias comunicativas para o compartilhamento dos sentidos ligados à vivência e ao enfrentamento de situações de sofrimento.

Aprofundamento da descrição e análise da situação clínica

Conforme destacado, Pedro queria realizar as sessões de psicoterapia, visto que se sentia deprimido. Contudo, embora o tema da depressão seja comum na psicologia, expressa-se significativas dissonâncias em relação ao seu campo explicativo/compreensivo. A depressão costuma ser classificada a partir de critérios nosográficos e estatísticos, como se realiza no DSM-V (American Psychiatric Association, 2014), mas também pode ser compreendida como a vivência de uma angústia profunda, a qual pode vir a solicitar do ser, diante de uma situação-limite, o rompimento com as pré-determinações, ao lança-lo em seu lugar mais originário, este é, o ser-aí, ser de possibilidades (Feijoo & Protasio, 2010).

Pedro, enquadrava-se nos critérios diagnósticos atribuídos pelo DSM-V para que ele fosse reconhecido como uma pessoa acometida por um “Transtorno Depressivo Maior” (American Psychiatric Association, 2014, p. 155), porém, esse dado, apresentado inicialmente em seu encaminhamento, não descrevia o que significava e implicava em e para Pedro o fenômeno de sentir-se deprimido. Recuperando o horizonte histórico que sustenta a classificação diagnóstica da depressão, observa-se que o elemento principal dessa experiência consiste na manutenção de uma tristeza profunda e o desinteresse na realização de atividades diárias.

Remonta-se, todavia, em uma perspectiva existencial, a importância de pensar como a possibilidade de viver as emoções estão posicionadas na cotidianidade, sendo que, neste caso, a tristeza, a dor e apatia são apresentadas em um contexto capitalista como limitadoras da produtividade e do prazer. Sobre esse fato, Han (2015) denuncia que o “sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada. A depressão é o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de produtividade. Reflete aquela humanidade que está em guerra consigo mesma” (p.

29). Nesses termos, estar deprimido implica em deixar de produzir e, logo, em perder vias de reconhecimento por si e pelo outro como alguém útil e valorizado. O indivíduo deprimido é subjetivamente categorizado como alguém que impede a produtividade e, por isso, barra o ativismo alienado do “sujeito de desempenho”, conforme fora denominado por Han (2015).

Reconstruir o horizonte histórico que se estabelece como pano de fundo para o diagnóstico da depressão, consiste, portanto, em um esforço reflexivo e crítico essencial para que se possa apreender o fenômeno vivido. Afinal, em Pedro, a vivência de um humor deprimido persistente, embora demande ser acessada em sua singularidade, sinaliza, também, as raízes sociais do seu adoecimento psíquico.

Após a recepção do encaminhamento, seguiu-se, então, para realização do primeiro atendimento. Pedro iniciou a sua fala contando que sempre aprendeu que tinha que se preparar para as situações difíceis, para que não fizesse muitos alardes frente a elas. Disse que em março de 2017 foi diagnosticado com câncer nos testículos e depois descobriu que tinha três linfomas na altura do umbigo. Retirou um dos testículos e o linfoma foi tratado com radioterapia. Até aquele momento, o quadro clínico estava estabilizado, os médicos o informaram de que havia ocorrido uma remissão significativa do câncer e que bastava realizar consultas anuais para monitoramento.

Contudo, Pedro relatou que não esperava que fosse se recuperar e que sente ter ficado “meio deprimido” após o suposto sucesso no tratamento. Afirmava que não conseguia dimensionar esse estado de depressão, mas que à medida que os outros foram falando com ele e apontando sintomas referentes a vivência de um humor deprimido (tristeza persistente, irritabilidade, desânimo e apatia), ele também começou a dar-se conta da sua condição.

É intrigante pensar que a “cura” do câncer foi para Pedro algo que o alcançou enquanto ele se sentia despreparado para tal condição. Após a perda de um cargo elitizado, o retorno para o uma cidade interiorana e a escolha de submeter-se a vagas de emprego que ele havia ocupado quando ainda era muito jovem, Pedro sentia-se retrocedendo diante das suas potencialidades. A notícia do câncer foi, então, de difícil processamento, sendo que, pouco a pouco, Pedro foi absorvido pela técnica, desarticulado da relação com sua historicidade”, a qual “inviabiliza a conquista de si próprio” (Feijoo & Protássio, 2010, p. 171-72). Nesse movimento adoecido, Pedro passa a sentir um “tédio profundo, tonalidade afetiva que nasce do fato de nos confrontarmos radicalmente com o desinteresse por tudo, e no final das contas por nós mesmos” (Feijoo & Protássio, 2010, p. 172).

Todavia, essa percepção do tédio profundo como uma condição que o abarcava foi percebida por Pedro apenas após a sinalização de terceiros e o aparecimento de sintomas. Pedro contou que ao longo do tratamento do câncer tentou “levar tudo na esportiva”, mas que ao longo das nossas conversas ele pensava que na verdade não havia se permitido sentir e expressar a dor e tristeza que estavam associados ao quadro clínico para o qual ele foi diagnosticado. Nessa ocasião, ele trouxe um exemplo para representar o que sentia.

Narrou que era como se ele fosse socorrer alguém em um acidente e precisasse manter a postura serena para não assustar o outro. Nesses termos, indicava também que entendia que não deveria demonstrar o medo e desconforto que sentia com as circunstâncias que marcavam a sua existência.

Diante da metáfora construída por Pedro, observa-se que o paciente se utiliza de uma forma de comunicação indireta para alcançar o ouvinte em um campo simbólico. Imersa, por isso, na linguagem do paciente, foi, então, acrescentado que o exemplo parecia apresentar uma lacuna. Apontou-se que diante de toda dor vivenciada por ele, nesta cena ele não era quem socorrer, mas aquela precisa de socorro e que, nesse contexto, o semblante de serenidade conta mais sobre uma fuga da possibilidade de representar a própria dor.

O atendimento foi encerrado, mas na sessão seguinte, Pedro evocou uma nova disposição. Declarou que falar dos seus sentimentos era uma experiência nova e que se sentia como uma gaveta de roupas íntimas que está muito bagunçada. Disse que a gaveta que ele tem em casa era assim e que não se pode encontrar ou identificar o que tem ali. Questionado, porém, sobre o que ele queria fazer com essa gaveta, ele respondeu que seria melhor organizá-la, mas não sabia por onde começar. Apontou-se ao paciente que diante da tarefa de organizar um espaço que se apresenta emaranhado de objetos, é comum que tudo seja retirado para que no processo seja possível descobrir o que realmente tem-se ali e após esse momento, iniciar a organização. Novamente, ao manter-se na linguagem figurada do paciente, este demonstra-se em um campo que indiretamente o alcança pela via da simbolização e evoca para ele possibilidades de assumir as demandas da sua própria existência.

A constante recusa de uma postura prescritiva e com descrições objetivas sobre sua possível cura fez com que Pedro tivesse que ir refinando suas simbolizações, apontando para si mesmo novas possibilidades de ser. Para sustentação dessa postura, é importante sempre lembrar que “o psicólogo não é o agente da transformação, no entanto, pode ser voz das transformações possíveis” (Feijoo, 2020, p. 345). Com efeito, para a manutenção de tal ambiente questionador e mobilizador, foi importante sustentar os modos de comunicação indireta que, embora façam parte da conduta de um analista fenomenológico-existencial, eram também, nesse caso, o modo de comunicação elencado pelo paciente.

Cabe destacar, ainda, o uso da analogia à uma gaveta de roupas íntimas como o símbolo que indicava o lugar onde estavam guardados seus sentimentos e percepções. Ao passo que essa representação enuncia quão íntimos eram todos aqueles relatos e como o vínculo terapêutico estava sendo afinado ao longo dos encontros, reflete-se, também, sobre o caráter específico das roupas íntimas tão bagunçadas e ocultadas. Pedro, em inúmeros momentos dizia se sentir “impotente” (sic) diante da depressão e, em geral, esboçava um sorriso sutil ao falar isso. Ao ser indagado sobre o porquê de ele sorrir, mesmo que sutilmente, ao falar sobre sua impotência. Ele então afirmou: “Você sabe. Sou impotente, literalmente”.

Ao declarar tal condição como sendo a sua realidade, Pedro utiliza-se da ironia para referir àquilo que também lhe era uma dor. Tornar-se impotente fisicamente, logo após ter perdido também um reconhecimento social que se sustentava pelo seu posto de trabalho, o colocava em um lugar de difícil significação. A palavra “impotente” revelava para Pedro sua condição atual, mas só era possível afirmar isso em estado de ironia.

Contudo, esse modo de dizer que satiriza aquilo que o atormenta, enuncia concomitantemente o caráter de possibilidade de aceitação da realidade que abarca o seu ser-aí, lançado na existência e marcado por inúmeras determinações. Conforme afirma Kierkegaard (1991), “a ironia liberta ao mesmo tempo a poesia e o poeta. Mas para que isto possa acontecer é preciso que o próprio poeta domine a ironia” (p. 275). A ideia de dominação é fulcral no discurso construído por Kierkegaard, pois salienta a demanda por uma postura de recusa da opressão, nesse caso, do subjugar-se a dor e fazer dela o marco central de toda uma existência. Sendo assim, “ironia, como um momento dominado, mostra-se em sua verdade justamente nisso: que ela ensina a realizar a realidade, a colocar a ênfase adequada na realidade” (Kierkegaard, 1991, p. 279).

Durante as sessões subsequentes, Pedro tentou chorar várias vezes, mas sempre se esforçava para suprimir a possibilidade de chorar. Apesar de ter declarado que quer começar a conseguir “colocar as roupas íntimas para fora da gaveta” (sic), o que simbolicamente envolvia começar a expressar o que sente, contava que provavelmente sairia do consultório e tiraria o semblante triste do rosto e voltaria a ser a personagem que ele tem interpretado.

A recusa pelo sentir evoca questionamentos sobre o que se temia. Qual era o risco de expressar-se autenticamente? Por que não expressar a dor e, por essa razão, sustentar um sofrimento velado? Em muitos momentos, a saída de um estado de sofrimento aparece aos pacientes como um campo de vida inseguro, pois demanda assumir a ausência de garantias ao conceber aquele que é o fato mais originário da existência humano, este é, seu caráter de indeterminação. Apesar das resistências observadas, “é necessário viabilizar no encontro terapêutico a “brecha”, a “abertura” que nos permite transitar entre mundos, mundo de sentidos, mundos de maior liberdade para conosco mesmos numa correspondência talvez mais fiel à nossa condição de indeterminação existencial” (Nascimento, 2017, p. 26).

Entre uma sessão e outra, Pedro citava que achava que o medicamento receitado pelo psiquiatra estava fazendo efeito e auxiliando-o a expressar o que ele sente. Contudo, ainda ressaltava que era difícil falar diretamente sobre suas afetações. Para exemplificar como ele compreendia essa situação, ele propôs uma nova metáfora. Pediu para fosse imaginado alguém que estava apertado para evacuar, suando frio, com cara de pânico, mas que estava em um ônibus que insiste em parar em todos os pontos. Relatava que a sensação era que a qualquer momento não seria mais possível sustentar a espera, ao passo que o ônibus parece nunca chegar no destino almejado. Conclui, então, que quando chega em casa, entra ao banheiro

e mesmo após sentir aliviado, não quer mais sair de lá, visto que sente medo de viver tudo novamente.

A metáfora utilizada por Pedro é muito assertiva para descrever o modo como ele se via naquele momento. Pedro estava sendo acolhido e cuidado, mas mantinha a lembrança da perda do emprego, reconhecimento, da saúde e o sentimento de desemprego diante das condições existenciais vivenciadas. Em outras palavras, por um instante, ele percebia-se compreendido e dava-se conta de que haviam outras possibilidades de ser. Entretanto, resguardava também a certeza da indeterminação, o risco inerente ao existir em espaços imprevisíveis e, por vezes, propiciadores de dores profundas. Diante da declaração de Pedro, cabia sustentá-lo na angústia de percebe-se em sua condição originária, isto é,

ficar junto ao outro, acompanhando o que esse outro tem a dizer; recuando diante de qualquer pergunta do analisando pela saída de uma situação, pela resposta a sua questão, pela solução de suas tensões. Esse recuar é um pôr-se ativo que passivamente entrega a esse outro a decisão pelo caminho que ele tomará em sua vida (Feijoo, 2020, p. 345).

Ao avançar nos seus relatos, Pedro contou com mais detalhes sobre sua insatisfação diante da mudança de emprego. No passado, trabalhava em uma refinaria de uma multinacional, com uma função técnica. Era bem remunerado e socialmente valorizado, sobretudo pelos seus familiares. Optou por não entrar em pormenores sobre como se deu o desligamento da empresa e citou que diante condição escolheu voltar para o interior de Minas Gerais, já que família da esposa residia nesse local. Todavia, trabalhava, naquele momento, em uma empresa com um cargo que era o mesmo que ele tinha nos anos 1990. Além disso, conforme fora discutido, destaca que logo depois dessa mudança de emprego, descobriu que estava com câncer. Além de estar afastado das atividades de trabalho e temer a perda do benefício, narrava, também, sobre o medo de ser desligado a empresa, já que a obra pela qual o seu setor estava responsável foi finalizada.

Pedro dizia que pensar em uma nova demissão o “desequilibrava” (sic), pois não sabia como faria para sustentar a família. Nessa ocasião, cita que além dessa atividade formal de trabalho, ele também atuava como tatuador. Contudo, relatou que estava tendo uma grande dificuldade de realizar tal prática, pois não conseguia se concentrar e sentia-se como se estivesse com um “bloqueio criativo” (sic).

Queixava-se de que havia muitas vezes que o perturbavam e destacava que essas não se confundiam com a realidade, já que sabia que eram pensamentos desordenados e senti-se como se alguém estivesse incessantemente gritando dentro dele. Para lidar com isso, colocava fones de ouvido e deixava o som na maior altura possível. Nesses momentos, desenhava ininterruptamente por muitas horas. Contava que eram basicamente rabisco, sempre pretos e, muitas vezes, não conseguia nem mesmo atribuir um sentido específico para o que esboçava no papel. Após esse relato, foi comentado com Pedro que como ele costumava se expressar por imagens, sejam narradas ou represen-

tadas em um desenho, esse recurso poderia ser interessante para o processo terapêutico. Sendo assim, caso ele desejasse produzir desenhos sobre como se sente ou sobre algo que gostaria de dizer, mas que ainda não sabia como falar diretamente, ele poderia trazer para sessões representações gráficas que encaminhariam o diálogo.

Os medos e a angústia vivenciada por Pedro foram se tornando mais nítidos ao longo das sessões, entretanto, o caminho para o enfrentamento da sua dor ainda era uma incógnita. Contar que haviam vozes, referentes à pensamentos desordenados que o perturbavam, poderia encaminhá-lo para novos enquadramentos diagnósticos e consequentes medicações que silenciariam tais perturbações. Todavia, a alternativa de cuidado pensada foi buscar auxiliá-lo a fazer dos rabiscos meios de expressões simbólicas e, nesse tempo, manter-se atenta a possibilidade de serem evocados no paciente caminhos de abertura a novas experiências. Sustentava-se, assim, a postura passivamente ativa da terapeuta, a comunicação indireta e a possibilidade de vislumbrar novas alternativas de significação e organização das suas dores e temores (Feijoo, 2017).

Vislumbrava-se, diante de tal intervenção, que a arte, em sua condição de gratuidade, poderia mobilizá-lo em processos de ressignificação do real e responsabilização pelo vivido. Ou seja, admitia-se “a arte enquanto experiência que não consegue apreender num conhecimento definitivo a verdade daquilo que se vivencia, em sua gratuidade, permite a possibilidade de uma outra forma de relação homem-mundo” (Nascimento, 2017, p. 22).

Na sessão seguinte, Pedro entrou na sala do consultório e logo colocou sobre a mesa um desenho. A obra produzida por ele estava em um papel verde claro de alta gramatura e possuía traços e sombreamento bem compostos. Era um desenho de grande qualidade técnica, sobre o qual ele afirmou ter sido muito difícil conseguir finalizar.

A ação da terapeuta frente ao desenho foi, inicialmente, de plena contemplação. Não havia uma resposta óbvia ou prévia sobre o significado daquela imagem. Olhava-o, então, como quem se envolve e é afetado pela obra. Era necessário ter paciência, ou seja, “dar tempo ao tempo para que as coisas possam aparecer no seu tempo” (Feijoo, 2020, p. 346). Somente assim, tornar-se-ia possível dominar a arte do bem perguntar e, nesse ato, iluminar para o paciente caminhos para construção de si e dos sentidos atribuídos ao seu campo existencial. Nesse fazer clínico patientado assume-se que

na arte do bem perguntar, não se responde nem se dá soluções, respostas, ao contrário, questionam-se, por meio de interrogações, as verdades estabelecidas, que podem muitas vezes aprisionar o homem, que acredita que o caminho ditado pelo impessoal é o único a ser seguido (Feijoo, 2020, p. 346).

Considerando, ademais, os ensinamentos de Kierkegaard acerca da comunicação indireta que foram apresentados por Feijoo (2007), destaca-se que “aquele que ajuda deve saber dialogar através da

comunicação indireta, que consiste em uma forma de se fazer chegar ao outro sem que este perceba que há aí uma intenção de confrontá-lo, de questioná-lo ou interceptá-lo em suas ações” (p. 113). Partindo desses ensinamentos, tornou-se possível questionar ao paciente sobre como ele se sentia ao ver aquele desenho.

Diante da pergunta, Pedro afirma que se sentia como se estivesse em um banheiro, que finalmente havia chegado lá. Estava seguro lá dentro, mas não sabia se deveria sair. Disse que escolheu representar uma criança, pois isso o remete a sua impotência. Destacou, ainda, que era um menino negro, com traços bem delineados, pois ele tem a pele negra, é de origem árabe e já presenciou inúmeras situações de preconceito ao longo da vida.

Questionado sobre porque a porta era tão grossa e ele disse que isso evidenciava o caráter seguro daquele espaço. Ninguém poderia escutar o que ocorre dentro do banheiro. Por fim, fora questionado sobre o porquê de o menino estar com metade do corpo para fora. Ele disse que estava pensando em sair, talvez houvesse algum tipo de ajuda lá fora para que ele não precisasse voltar tão imediatamente para o banheiro. O final da sessão estava se aproximando e ele anunciou que o desenho era um presente para a terapeuta e que poderia guardá-lo. Nesse momento, foi feito o convite para que fosse continuado o diálogo sobre o desenho e ele consentiu afirmando que era esse o propósito.

A representação gráfica e metafórica construída por Pedro enuncia tanto a sua dor quanto o vislumbre de novas possibilidades. A compreensão de que talvez fosse possível encontrar ajuda sinalizava uma hipótese que rodeava Pedro mesmo diante do seu desamparo. Diante das tentativas de indiretamente comunicar experiências, temores e o desvelamento de alternativas perante uma situação de sofrimento, observa-se que a vivência inicial de um embotamento afetivo começa a desfazer. Depreende-se que esse desfecho apenas se tornou possível ao assumir que o desenvolvimento do espaço clínico enquanto um campo de transformação demanda que “haja interesse e afeição”, pois é “compartilhando desse espaço em que somos empáticos uns aos outros, é que podemos resguardar uma disposição para a transformação” (Feijoo, 2017, p. 151-52).

Na sessão seguinte, porém, Pedro informou que não poderia dar continuidade ao tratamento porque ficaria sem o plano de saúde. Os atendimentos ocorriam no ambulatório de um hospital geral, sendo que não era possível a terapeuta fornecer formas de atendimento voluntário devido às normas institucionais sob a qual estava sujeita. Em consequência disso, Pedro foi orientado e encaminhado para o serviço público de saúde mental do município.

A duração curtíssima do conjunto desses atendimentos, restrito à cinco sessões, é justificada pelo fato do paciente ter sido desligado da empresa da qual estava afastado pelo INSS e consequentemente ter perdido o seu plano de saúde. Era necessário que ele tivesse feito uma perícia no INSS, mas ele perdeu a data. Culpava-se imensamente por isso e, ao mesmo tempo, agradecia pelos encontros. Porém, sem condições de arcar com as taxas de consultas particulares esta-

belecionadas pela instituição hospitalar, ele precisou encerrar o processo terapêutico.

No ano seguinte ao encerramento dos encontros terapêuticos, informalmente foi noticiado a terapeuta que Pedro havia falecido. A informação foi a de que durante certa madrugada, Pedro foi encontrado em uma estrada deserta, sozinho e dentro do seu carro que havia colidido e caído em uma ribanceira. Sem causas aparentes, foi considerada tecnicamente como uma “colisão misteriosa”.

Os desfechos de um encontro terapêutico estão, assim como a vida, marcados por um horizonte de indeterminação. Não há garantias e nem mesmo a possibilidade de isentar-se da dor compartilhada. Os sofrimentos e a morte de Pedro revelam um horizonte histórico adocido pela exigência de produtividade e lucro, bem como pela atribuição do valor à vida articulado à capacidade de geração de renda e conquista de um reconhecimento social nitidamente pautado na ilusão de uma segurança advinda dos bens materiais que se possui.

A fenomenologia-existencial, enquanto prática clínica que remonta o horizonte histórico do ser e considera-o em sua mais profunda singularidade, não se isenta, portanto, da crítica social ao falar do caráter de abertura. Ressalta-se, por isso, que a responsabilização diante das escolhas só pode ser pensada em contexto. Pedro, portanto, marcado pelo sofrimento de uma vida socialmente desvalida e vivenciando o enfraquecimento dos vínculos sociais, enfrenta, por fim, uma colisão misteriosa. Deixa, por isso, uma pergunta acerca dos motivos incertos da sua morte e convoca a dimensão do compromisso social em um campo reflexivo sobre quais eram as reais possibilidades de enfrentamento que haviam em seu existir com o outro e com o mundo.

Considerações Finais

Mediante o intento de apresentar e propiciar análise a partir do caso clínico de Pedro, foram desenvolvidas ao longo do texto reflexões e descrições sobre a comunicação indireta, a postura do terapeuta fenomenológico-existencial e os sentidos atribuídos à depressão. Ao narrar os encontros clínicos realizados, as metáforas, analogia e desenho artístico produzido, foi possível enunciar caminhos para um cuidado terapêutico que pretende resgatar “o indivíduo singular perdido na multidão” (Feijoo et al, 2013, p. 47).

Ao longo das análises refletiu-se sobre a caracterização contemporânea da depressão e sua interface social ao pensá-la em um contexto capitalista de produção de bens materiais e de atribuição do valor da vida à ações de geração de renda e alcance de status sociais. Observa-se no estudo o quanto

(...) a infelicidade é uma espécie de estreita passagem sobre o caminho do homem do imediato: ele se encontra colocado aí, mas sua concepção da vida deve, por natureza, sempre lhe dizer que a infelicidade acabará, porque ela é uma hóspede estrangeira. Se ela não acaba, o homem desaparece; aí a imediatidade acaba e se encontra preparada uma passagem para uma outra inteligência da infelicidade, a do sofrimento,

que não se aplica a tal ou qual infelicidade, mas essencialmente ao sofrimento. (Silva, 2011, p. 105)

A dificuldades de Pedro ao perceber-se deprimido, acolhendo indeterminadamente essa infelicidade como sua hóspede estrangeira, foi mobilizada no encontro terapêutico por meio do uso de comunicações indiretas, ou seja, “disfarces” que são mobilizados pelo “desprendimento em relação à opinião que se tem a respeito das coisas, sem esquecer-se de que, ao se colocar na posição do outro, tem-se a intenção de desfazer sua ilusão” (Feijoo et al, 2013, p. 47-8).

Sendo assim, conclui-se apontando a importância da manutenção da postura do terapeuta enquanto um outro que está atento, paciente e, por isso, alcança a arte do bem perguntar. Considerando os conceitos supracitados, depreende-se que é necessário que o terapeuta seja um ajudante capaz de sustentar a angústia em face à possibilidade de abertura à novas formas de ser e se relacionar. Desse modo, portanto, tornar-se-á capaz de mobilizar o indivíduo para que reflexivamente conheça a si mesmo em profundidade e encontre o caminho da sua transformação.

Referências

- American Psychiatric Association (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed.
- Han, B. (2015). *Sociedade do Cansaço*. Petrópolis: Vozes.
- Feijoo, A. M. L. C. (2007). Os fundamentos da clínica psicológica na filosofia de Soeren Kierkegaard. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 13(1), 111-124.
- Feijoo, A. M. L. C. (2011). *A existência para além do sujeito*. Rio de Janeiro: IFEN/Via Verita.
- Feijoo, A. M. L. C. (2015). Solidão, cristalização da identidade feminina e a clínica psicológica existencial. In: Feijoo, A. M. L. C. & Protasio, M. M. (Orgs). *Situações Clínicas I: análise fenomenológica de discursos clínicos*. Rio de Janeiro: IFEN.
- Feijoo, A. M. L. C. F. (2017). *Existência & Psicoterapia: da psicologia sem objeto ao saber-fazer na clínica psicológica existencial*. Rio de Janeiro: IFEN.
- Feijoo, A. M. L. C. (2020). Instante, Salto, Epifania e Transformação: Filosofia, Literatura e Psicologia Clínica. *Phenomenology, Humanities and Sciences*, 1(2), 329-348.
- Feijo, A. M. L. C., Mattar, C. M., Feijoo, E. L., Lessa, M. B. M. & Protasio M. M. (2013). *O pensamento de Kierkegaard e a clínica psicológica*. Rio de Janeiro: IFEN.
- Feijoo, A. M. L. C. & Protasio, M. M. (2010). Os desafios da clínica psicológica: tutela e escolha. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 16(2), 167-172.
- Heidegger, Martin. *Ser e Tempo: Parte I*. São Paulo: Editora Vozes, 2005.
- Missaggia, J. (2015). As origens existencialistas de Heidegger: a influência da teoria kierkegaardiana da comunicação indireta. *Intuitio*, 8(2), 04-14.
- Nascimento, C. L. (2017). A experiência da arte e a psicoterapia: reflexões fenomenológicas. *Mnemosine*, 13(2).
- Kierkegaard, S. (1967). *Søren Kierkegaard's Journals and Papers*, Volume 1: AE.
- Kierkegaard, S. A. (1991). *O conceito de ironia: constantemente referido a Sócrates*. Petrópolis: Vozes.
- Silva, M. (2011). O sofrimento (pathos) enquanto condição para a existência: uma leitura em Kierkegaard. *Griot: Revista de Filosofia*, 3(1), 94-108.

Shimabukuro, F. (2014). Arte, filosofia e verdade no pensamento de Heidegger. *Ekstasis: Revista de Hermenêutica e Fenomenologia*, 3(1), 78-108.

Curriculum

Professora da Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC-CL)

Psicóloga, Mestre e Doutoranda em Psicologia pela Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ)

Correo de contacto:

julialoren12@hotmail.com

Fecha de entrega: 17/05/2022

Fecha de aceptación: 06/07/2022

Sección Ensayos y Revisión

Nietzsche e as raízes animais do humano e sua conexão com o sobre-humano

Nietzsche and the animal roots of the human and its connection with the about human

Emilio Romero
Joinville, Brasil

Resumo

Alguns antecedentes para situar a proposta de fundo

Minha proposta é oferecer uma visita a um livro da professora Vanessa Lemm, especialista em filosofia contemporânea, em especial no pensamento de Nietzsche. Num texto bem documentado ela expõe a importância da animalidade como a natureza mais própria do homem e sua necessária reabilitação e reintegração como passo preliminar para alcançar uma nova etapa evolutiva que o pensador alemão denominou como o sobre-humano –vulgarmente divulgado como o advento do super-homem, que nada tem a ver com a ideia holywoodense. Trata-se só de uma visita a algumas ideias analisadas por Lemm.

Palavras chave

Nietzsche, animais, humano, sobre-humano

Abstract

Some antecedents to situate the fund proposal
My proposal is to offer a visit to a book by professor Vanessa Lemm, a specialist in contemporary philosophy, especially in Nietzsche's thought. No text has documented the exposure to the importance of animality as the nature of the home and its necessary rehabilitation and reintegration as a preliminary step to reach a new evolutionary stage that the German thinker called the superhuman –vulgarly disclosed as the advent of the super -homem, that I fear nothing to see with the holywoodense idea. It is only about a visit to some ideas analyzed by Lemm.

Keywords

Nietzsche, animals, human, superhuman

Farei preliminarmente breves considerações para destacar alguns temas com os quais o filósofo tem revolucionado o pensamento contemporâneo ao caracterizar nossa época quase um século antes de que acontecesse, tal como este se desenha a partir dos anos 80: o fim da experiência soviética, o fim da Great american society (1), a globalização, o auge da cibernética e da computação, a robotização humana, o surgimento da China, etc.

O autor de *Assim falou Zaratustra* há imposto uma variedade considerável de temas vertebrais próprios da condição humana. Algumas de suas teses até circulam nas vias mediáticas. Entre o que se interessam pelas questões centrais do mundo atual não ignoram suas teses mais contundentes, todas elas originais e surpreendentes. Não preciso dizer que as maiores figuras do pensamento contemporâneo mostram sua influência. Admito que a originalidade de seu pensamento e o fundo poético de sua prosa nos levam a dar nossa adesão a suas ideias, mesmo se elas provocam notório conflito em nossa representação do mundo. Antes de entrar na interessante e bem documentada proposta da autora farei alguns alcances sobre as teses mais revolucionárias do pensador alemão.

O homem é só uma ponte entre o símio e o sobre-humano, o que está para além da condição que hoje predomina. É um macaco decadente, que perdeu seus instintos básicos, salvo seus gestos imitativos. É um animal acuado por um longo processo civilizatório que o domesticou mediante normas repressivas. O sobre-humano vá recuperar esses instintos básicos da animalidade numa nova conquista de sua vontade de afirmação de si. O homem é uma superação permanente. La tese de um necessário resgate da animalidade soa mal nos ouvidos da pessoa comum; como é isso de recuperar o lado animal, por acaso essa gente que não sabe controlar seus maus instintos não é qualificados com razão de animais? Esta bem que eu goste de meu cachorro o de meu gato, mas de aí a querer recuperar um fundo animal com algo bom é visto como absurdo. A gente comum ainda dirá: O homem é um ente racional, o animal age por instinto, não tem consciência de si. Ademais, como ensina a tradição, somos seres espirituais, temos uma moral que nos indica o bem e o mal. Será mesmo assim? Em seguida veremos o lado positivo da animalidade.

É preciso então examinar o que implica a tese de Nietzsche sobre a importância da animalidade no humano. É uma das propostas do livro de Lemm.

A segunda tese que já está enunciada no *Zaratustra* como “a morte de Deus”. Esta tese é a que provoca mais reações de alarma, sobretudo nos setores cren-tes, que vêem em Deus o maior amparo para os que

sofrem e para a indigência humana generalizada. Aliás, a religião como instituição é um dos poderes fortes no sistema social: ela coloniza um grande território no espaço social. O que quis afirmar este pensador com a morte de Deus? Não há unanimidade entre os comentaristas. É certo que já desapareceram numerosos deuses na história de Ocidente; com a imposição do monoteísmo esta morte é mais grave; implica o fim do império de um Deus, embora não necessariamente das religiões, que são instituições que invocam um ou mais deuses, mas que bem podem colocar sua figura num segundo plano (os católicos invocam a ajuda dos santos mais que proteção de Cristo). A melhor interpretação me parece que se refere à perda do lugar que ocupava a idéia de Deus na geração dos poderes oficiais: hoje não existem Estados em Ocidente que exijam das autoridades uma confissão religiosa. Desde o começo do séc. XX Religião e Estado estão separados. O *nihilismo* caracterizado pela descrença nos chamados grandes valores tende a impor-se no séc. XX e XXI; Nietzsche nega que a *verdade* e a *bem* tenham um sustento em si, são apenas conceitos-crenças com vigência limitada e subordinada à composição de forças que tende a impor-se nos diversos setores do social. São valores de passagem transitória. A ciência como suposta depositária do saber e da verdade só provoca algumas ironias em Nietzsche.

A terceira tese é menos comentada: a *degradação do ser humano na história de Ocidente*. Este fenômeno começa com o fim do espírito dionisíaco próprio da cultura grega; é uma degradação lenta; inicia-se com Sócrates que introduz o predomínio do racionalismo e continua com o idealismo platônico; impõe-se a *sofrosine* como o ideal de medida e de medida no comportamento. Platão introduz a tese metafísica que as realidades cotidianas e concretas são meras representações fugazes, o que importa são os arquétipos ideais das coisas, que são eternos e invariáveis. Estes arquétipos ideais estão no céu dos conceitos, no mais além da experiência comum. Com este suposto Platão coloca o Bem e os grandes valores no além, não na vida corriqueira dos mortais: deste modo prepara o advento do cristianismo que ensina que a terra é o lugar do mal, um vale de lágrimas, uma estadia de sofrimento só compensado se os bens dos céus são ganhos. O que propõe Nietzsche é justamente uma inversão desta perversão proposta pelo platonismo e o judeu-cristianismo.

Certamente não podemos colocar unicamente nas contas do platonismo a preparação para que o cristianismo aproveitasse um terreno abonado. Penso que as escolas filosóficas posteriores têm uma conexão ainda mais propícia para facilitar a aceitação do cristianismo. Todas as escolas helenísticas preparam a chegada do cristianismo, isto é, criam um *clima* propício. Veja: O cinismo, com sua ênfase no despojamento de tudo e sua abertura para o animal (cinos= cachorro), seu menosprezo por qualquer distinção, lembre-se Diógenes Laércio. O ceticismo com sua rejeição de todo dogmatismo, sua dúvida diante qualquer enunciado com pretensões de verdade. Lembremos os troços de *Enesidemo*, um dos quais questiona inclusive todo empirismo, pois nunca uma experiência se repete. (2) O estoicismo que coloca o acento na edu-

cação para o bem viver para o bem morrer; a ética se torna o centro de todo projeto humano.

Todas estas correntes do pensamento entram na categoria de um vasto movimento cultural; até podemos entender suas propostas na esfera do que inclusive Nietzsche destaca como criação cultural em contraste com a ordem civilizatória.

Então por que motivo coloca Nietzsche nas costas de Platão a responsabilidade de preparar o caminho do judeu-cristianismo? Pela simples razão que Platão é um gigante do pensamento, fonte constante de todos os doutores e teólogos cristãos. O neoplatonismo inclusive já tinha recebido a acolhida dos poderes imperiais. Plotino era uma figura semi-oficial já no séc. III de nossa era. Como Platão afirma que toda realidade verdadeira é absolutamente ideal, só uma idéia, nada factual, nada material. Certamente o cristianismo dará um passo mais enfrente: se abre a certa idéia de desenvolvimento: implica uma abertura para o câmbio, ausente no neoplatonismo.

Como se pode apreciar nosso pensador mostra o caso dos grandes ídolos vigente até o séc. XIX no Ocidente. Tanto as idéias socialistas já presentes na época de Nietzsche como a filosofia positivista de Comte predominante no séc. XIX e parte do XX são repudiadas por este pensador como pretensões sem fundamentos. A primeira é contrária a desigualdade natural dos humanos; a segunda acredita em dois mitos ingênuos a "do imaculado conhecimento da ciência" e no progresso do saber e da ordem social "ordem e progresso" era seu lema. O autor de Zarathustra nunca leu uma página de Marx, e se o houvesse lido o julgaria outro filho bastardo do judeu-cristianismo.

Uma quarta tese não pode ser ignorada; refiro-me a seu método de apreender os fenômenos históricos em termos de sua *genealogia*. Este método consiste em rastrear um fenômeno sócio-histórico em termos que permita captar sua origem e o processo de mudança que experimenta ao longo do tempo. Foi o que ele fez em especial em relação às idéias morais que se impõem em nossa civilização; o bem e o mal, centrais no plano da moral convencional, já tiveram um sentido muito diferente em épocas passadas. Foucault aplicou este método em seus estudos sobre diversas instituições, em especial no caso dos manicômios e das prisões.

Então o que nos oferece este livro notável da prof. Lemm?

Talvez seja o texto melhor documentado sobre a reabilitação da animalidade como um dos fundamentos de uma antropologia nietzschiana. Vale anotar que este tema não tem tido a atenção devida por parte dos pesquisadores do pensador. A tarefa de Lemm é de tal magnitude que explora os âmbitos mais importantes onde está presente o fator animal do humano. Começa caracterizando dois conceitos centrais na história humana: a civilização e a cultura.

O filósofo destaca a civilização como um processo de repressão e de domesticação do homem feita mediante as normas, as leis e as imposições morais, principalmente. Em contraste, a cultura se dá como um questionamento e renovação dos esquemas impostos pela civilização. A civilização é conservadora, limitadora, opressiva; a cultura e questionadora, libertária,

criadora. Estamos acostumados a entender a civilização como os aspectos materiais próprios e peculiares de um povo, de uma época. Também é isso, mas inclui o normativo e a lei com uma exigência para impor uma ordem social. A cultura corresponde aos aspectos mais expressivos e dinâmicos e recolhe as forças propulsoras e em pugna sempre presente numa sociedade, mesmo nas mais conservadoras.

Há outros âmbitos examinados pelo filósofo. Lemm comenta (a) política y promessa, (promessa?); (b) cultura e economia; (c) animalidade, linguagem e verdade; (d) animalidade, criatividade e historicidade; (e) a bio-política e a questão da vida animal. Está claro que Lemm se propõe uma tarefa ambiciosa, que neste comentário só poderia dar meras menções de cortesia. Os colegas psicólogos, especialmente, podem entrar num aspecto pouco conhecido do maior filósofo presente em nossa época, sobretudo depois do transitório eclipse de Marx. O trabalho do psicólogo não pode limitar-se ao tratamento psicoterapêutico, ignorando os estratos do ente humano: o biológico, o psicológico, o ecômico-social, o existencial e o espiritual - este último entendido com o plano dos valores e das crenças que orientam toda atividade humana.

Vejamos as questões básicas.

Vejamos as bases *bio-cêntricas* do pensamento nietzschiano; é uma filosofia centrada na vida como o fenômeno básico e universal; é algo mais que a existência tal como tem sido teorizada pelos existencialistas. Neste sentido; toda sua obra se dá como um vitalismo afirmativo. Entendido este ponto, mostra-nos que esta idéia não é um derivado da proposta darwiniana, que se apresenta como o predomínio dos mais fortes e da seleção natural; Darwin vê o homem como um macaco evoluído que foi compelido a andar ereto e a usar os rudimentos da linguagem graças a um longo processo evolutivo de milhares de anos. A concepção nietzschiana é diferente da teoria darwiniana; diferente pelo menos em alguns pontos essenciais:

a) Embora reconheça a primazia do biológico e do animal no homem postula a presença do *espírito* em toda a matéria viva: a vida mesma é espírito. O que seja o espiritual na materialidade orgânica é um assunto que no fica bastante claro no texto de Lemm; de todos os modos o podemos entender como o movimento em perpetuo *devir e mutação*, assim como de organização direcionada que se observa no orgânico e no organismo entendido como um todo. De nenhum modo se entende o espiritual segundo o sentido comum como um fluído independente do orgânico, da corporeidade, que é o modo de entendimento no plano religioso. Penso que este fator se origina da tese nietzschiana de que o elemento fundamental é a vontade de potência existente como característica humana; é pertinente lembrar que esta tese já está presente na filosofia de Schopenhauer, quem afirma que esta vontade esta presente em toda a natureza. Certamente esta vontade de poder tem outras características no pensamento do autor de Zaratustra.

b) A animalidade apresenta traços distintivos que inclusive outorgam uma relativa superioridade do animal sobre o homem. Primeiro o animal vive no presente, o que lhe permite um contato direto com a natureza ambiente e com a sua própria. Esta presentificação

implica o esquecimento do acontecer o que lhe permite escapar da temporalização que é o traço distintivo do humano uma vez que se integra com o devir histórico. Sobre a relação entre memória e esquecimento a autora destaca alguns aspectos que permitem apreender os pros e contras de um e de outro.

c) Nietzsche, escreve Lemm, afirma a continuidade entre o animal o humano e o sobre humano. "A vida humana não pode dar-se unicamente sobre a base de sua própria força senão que depende completamente de sua relação com outras formas de vida; esta idéia rompe com a tradição ocidental que considera o ser humano como o cume da evolução" (pág 18).

A civilização implica um afastamento da animalidade com tudo o que ela tem de positivo —a energia instintiva, a espontaneidade, a liberação da temporalidade, o esquecimento d passado como imposição de uma identidade. A animalidade implica também o descaso do futuro como uma procura compensatória de possíveis realizações.

O antagonismo entre cultura e civilização.

Este é um dos capítulos decisivos para a compreensão do pensamento nietzschiano no tema em pauta. Há um antagonismo entre cultura e civilização. A civilização impõe a norma, mesmo mantendo as diferenças entre os grupos segundo seja seu poder material e social tende a nivelá-los para baixo; tende a *domesticar* para assim estabelecer uma ordem conveniente para o grupo mais forte e para o chamado "bem comum". Estabelece toda uma tradição que legitima os costumes e a moral. A tradição exige o concurso da memória; o memorável lembra os momentos e fatos que confirmam os bens adotados como reitores do grupo ou nação.

Em contraposição, escreve nossa autora, "a missão da cultura é essencialmente crítica; sua função é mostrar que a racionalização y la moralização são técnicas de dominação dirigidas contra a animalidade do ser humano; em sua função crítica a cultura revela que "os avanços" da civilização são "falsas superações". A segunda função da cultura é a liberação; seu papel é impor-se frente ao domínio da civilização. O desafio da cultura é suscitar formas de vida que não se convertam em formas de poder sobre a vida. Sugiro que a cultura recupera esta plenitude de vida nos sonhos, ilusões e paixões do animal".

Entendo esta última frase no sentido que estes três motivadores da vida humana implicam não só uma escapada da ordem civilizatória, mas sobretudo uma recuperação das fontes mais ativas da vida já presentes em nossa natureza; as paixões mais a entrega aos afetos e impulsos que nos mobilizam, nos estimulam a criar novas possibilidades; são também as fontes motoras do dionisiaco, a entrega ao instintivo, ao momento. Esta entrega ao momento é justamente uma característica do animal.

Este pensador destaca que é próprio do animal viver só no presente, o que o libera das imposições da memória e das imposições que impõem as identificações inerentes a uma história pessoal e social. Vive no esquecimento. Eu diria que é o que acontece ainda nos chamados povos primitivos, que ignoram o calendário, os números, a escrita. Vivem no presente; só existe uma memória mítica do que "aconteceu naquele tem-

po”, algo indeterminado. São seres coletivos, possuem algumas regras de conduta e se expressam na dança e nos ritos, que são as formas de sua vitalidade. O presentismo e o espontaneísmo muda assim que se entra num processo civilizatório tal como é entendido especialmente no Ocidente, e também em Oriente.

Numa sociedade complexa estas duas características ainda vigentes em sociedades simples são impossíveis, contrárias ao complicado sistema administrativo e a magnitude dos negócios que se impõem neste tipo de conglomerados humanos. São civilizações regidas por uma burocracia e por normas que intentam controlar cada mais a conduta de seus governados. Com os avanços da tecnologia computacional hoje é possível controlar todos os aspectos de uma pessoa ou grupo. Tem-se estabelecido um programa de direcionamento da consciência coletiva nunca alcançado antes de nossa época. Existe uma ditadura silenciosa, dissimulada com todos os recursos da astúcia e do maquiavelismo. Neste tipo de sociedade pode existir certo esquecimento de si, mas jamais seria pertinente esquecer as obrigações do status e do serviço. Este esquecimento de si se chama precisamente *alienação*, tão bem analisado pelos marxistas. São escravos do sistema, mas sem perceber sua condição.

Sim, o homem livre pode também liberar-se do passado, viver no presente e projetar-se para o futuro, ou simplesmente viver. Sobretudo pode viver as fontes de sua de sua energia e de seus impulsos, sua libido, isso que anima a animalidade. Esta são as orientações do sobre-humano, a síntese entre o animal e o humano.

Há certa alternância no predomínio da civilização e da cultura; quando predomina a primeira se impõe a ordem e o império das normas, incluídas as morais, que servem para fortalecer a ordem. No predomínio de um período cultural a uma expansão da contestação em todos os planos, maior criatividade e uma exuberância da vida. Embora Nietzsche não faça um alcance sobre *mudanças geracionais* sugiro que há períodos de gerações conservadoras e gerações de maior contestação e liberdade. Entre os anos 20 ao 64 domina no Brasil o período das grandes transformações culturais (a semana modernistas, surgimento dos grandes escritores e artistas, direitos trabalhistas, fundação de Brasília, etc.). Desde o 64 volta o conservadorismo com a ditadura militar, que dura até o início do Governo Fernando H. Cardoso (1994). Desde esta data observamos um período de maior liberdade e uma desordem previsível em todos os planos. Um maior grau de descontrole é próprio de períodos altamente criativos: vemos a quebra dos chamados valores morais (homossexualidade aberta, queda do casamento formal, casamento condicionado, desonestidade na esfera da administração do patrimônio público, licenciosidade manifesta, descrédito das instituições, etc.). Em compensação registramos grandes mudanças, especialmente no plano tecnológico, na publicidade; também há um salto na diminuição da miséria: 30 milhões de proletários entram na mini-classe média (média-modesta), aumento das lutas sociais em pro de moradia, de terras, de igualdade de oportunidades, combate ao racismo (3); cresce também o banditismo, o crime organizado e certa anomia social.

Criação cultural e subversão

O próprio Nietzsche fala de um tipo humano qualificado como o *subversivo*, exemplo de homem pleno de vida. Mais ainda, todo criador é subversivo, contrário a uma certa ordem vigente. Basta lembrar a história dos grandes criadores em todas as áreas para comprovar esta afirmação –sempre precisam enfrentar o estabelecido como “a verdade e o bom”. O próprio Nietzsche viveu na exclusão, só foi reconhecido no campo da filosofia bastante depois de sua morte, a partir da obra de K. Jaspers (1921), embora os testemunhos de outros escritores já andassem pelos corredores do público. Inclusive Freud soube usar suas ideias básicas, mas optou por fingir que tinha só dado uma olhada em seus escritos.

Política e promessa

A tese de Lemm é que nosso pensador estabelece um antagonismo entre forças animais e humanas, que implica a sub-tese de que só a reabilitação das raízes animais permita o trânsito para o sobre-humano. “Quando o ser humano se define a si mesmo sem assumir sua animalidade e seu esquecimento animal a vida cultural e política assume formas de dominação e de exploração dos seres humanos por outros seres humanos”. Assim se origina a importância da *memória voluntariosa* com a intenção de extirpar o fator animal em nós. Pelo contrário, a aceitação da animalidade gera formas de vida cultural e política baseada na auto-responsabilidade individual (pág.84). Algo mais, toda forma de poder na esfera civilizatória tem caráter opressivo; está presente no processo de socialização; tenta atenuar-se ou ocultar-se, mas basta uma olhada mais atenta para ver que tudo tende para o controle e a dominação dos setores. Nietzsche não se opõe a este domínio; o considera natural; os mais fortes devem impor sua vontade.

Por outro lado “a sociedade se institui e preserva a través da manipulação de seus membros, de modo tal que cada um deles se submete “livremente” às normas da vida civilizada e se compromete com elas mediante promessas”. (pág.87)

E como fica a questão da memória e o esquecimento?

Como fica a questão da *memória voluntariosa* própria de civilização em contraste com o esquecimento de si do animal. Confesso que os textos comentados por Lemm me deixam na dúvida. Prefiro dar minha versão. O primeiro tipo se ajusta a uma narrativa da história que um grupo o povo se dá para justificar o estado atual de um determinado período. Do mesmo modo faz o indivíduo: até onde pode inventar sua história, embora que seja a custa de uma simplificação superficial. Procure você reconstituir sua trajetória; o mais provável é que oferece algumas linhas retas que escondem todas as curvas que os traços quebrados. Em terapia se vê muito esta figura. A memória desempenha aqui o papel de justificativa. Em contraste o esquecimento surge de seu modo de estar inserido em seu ambiente e no contato com sua filia. O animal não tem nada a justificar. Tudo o que precisa saber está já inscrito em sua memória genética; lembre-se você da migração das aves que sulcam todo o Continente americano, desde Califórnia até o Brasil, sem nunca ter feito antes essa viagem; ou veja como constrói seu

ninho os pássaros; ou como os aborígenes da selva brasileira se orientam na densidade do mato. Observe como opera a memória nas classes pobres: ficam presos no presente.

Então como fica o esquecimento como um passo necessário para a liberação? No homem superior, o sobre-humano, esta atento a seu acontecer, atento a sua vontade de poder como criação de si mesmo e como artífice possível de um novo tipo de sociedade.

Só a título de conclusão provisória

Um outro ponto. O fator animal está presente no homem em todas suas necessidades básicas; são oriundas do biológico. Elas têm obrigado o homem a procurar os meios de sua sobrevivência. Precisa atender essas necessidades; fome, sono, resguardo (moradia), sexo, contato com outros (agrupação). Povos inteiros têm vivido durante milênios para atender só estas necessidades. Continuamos vivendo muito perto ainda de nossas origens. Basta observar os povos primitivos (e inclusive o proletariado) para verificar que nossa civilização não é melhor que a deles. Os povos primitivos vivem no mito, que dá respostas sobre suas origens e sobre seus ritos; o demais é dança, cantos e o elementar para suas necessidades. O proletariado tem espírito comunitário (que os setores médios e dominantes não têm), tem seu carnaval (ou algo equivalente), se reproduzem a seu *belle* prazer e suas crenças dão respostas elementares para suas dúvidas igualmente elementares. As sociedades complexas estão divididas em classes segundo seja seu poder econômico-social; Nietzsche considera natural estas diferenças; os humanos são desiguais. Ponto. Como diferente da civilização, o auge da cultura, num determinado período histórico no diminui estas diferenças. Marx diria que este prussiano aristocratizante não entendia a dinâmica dos processos econômicos na gênese da aventura humana. Contudo, são estes dois homens os que se disputam a compreensão de nossa história atual e passada. Os franceses, sempre com seu *esprit de finesse*, optaram por Marx, com Sartre; e por Nietzsche com Foucault, Derrida e Deleuze. Há outras opções filosóficas atuais? Heidegger buscou refúgio no setor acadêmico, nos círculos eclesiais e nos conservadores de sempre. Rien plus.

E nós latino-americanos? Nossos filósofos são poetas e escritores. Neruda, Drumond, García Marquez; e se queremos ser míticos, enigmáticos, refinados, temo um Jorge Luis Borges, e alguns outros que ainda não frequentam minha memória.

Só dei uma sumária resenha de obra de Vanessa Lemm; os colegas psicólogos e filósofos estão convi-

dados a sua leitura. É curioso que as melhores comentaristas do filósofo sejam mulheres – comentadores de este homem solitário que acreditou que a humanidade se dividiria em antes e depois dele. Jesus acreditou nessa aposta e acertou; penso que o filósofo do martelo não terá a mesma sorte.

Referencias bibliográficas

Lemm V. (2010). *La filosofía animal de Nietzsche. Cultura, política y animalidad del ser humano*. Santiago de Chile, Chile: Universidad Diego Portales.

Comentarios del autor

- (1) “Nietzsche se sirve del término *psicología* en un sentido muy peculiar: la explicación de la génesis y formación de los valores morales. Se trata, de una labor necesaria, de una empresa cruel pero inevitable, por cuanto pone al descubierto un ingente número de verdades ásperas y desalentadoras: la desfeticización de la moral como producto del falseamiento, de la mistificación, de la ficción; el desmoronamiento la creencia en la validez intrínseca de los valores morales y de su necesidad. Ocho años más tarde, en *Más allá del bien y del mal* (1886), Nietzsche volverá a decir: “La psicología entera ha venido estando pendiente hasta ahora de prejuicios y temores morales: no ha osado descender a la profundidad. Concebirla como *teoría de la evolución de la voluntad de poder*, tal como yo la concibo, eso es algo que nadie ha rozado siquiera en sus pensamientos... A partir de ahora vuelve a ser la psicología el camino que conduce a los problemas fundamentales.” –Juan Manuel del Moral.
- (2) Ignoro se Husserl cita a Enesidemo como uma das fontes de sua fenomenologia.
- (3) Não preciso dizer que Lemm não menciona este alcance sobre Brasil.

Curriculum

Psicólogo clínico. Ex docente de varias universidades en Brasil. Miembro fundador y de honor de ALPE. Escribió numerosos libros científicos y literarios.

Correos de contacto:

emiliorom@terra.com.br

Fecha de entrega: 11/04/2022

Fecha de aceptación: 12/0/2022

Sección Investigación

Investigación Pandemia por Covid19

Covid19 Pandemic Research

Susana Signorelli
Bs. As., Argentina
Fundación CAPAC
ALPE

Palabras de la autora

Este trabajo surgió a partir de la presentación de un trabajo de investigación de mi autoría junto a colaboradoras, sobre los efectos de la pandemia especialmente en Latinoamérica y Argentina, en el 9° Congreso Mundial de Psicoterapia realizado en la ciudad de Moscú, Rusia de manera virtual en junio de 2020.

A partir de dicho evento se comunicó conmigo la terapeuta Olga Tolmachova, de Ucrania, quien tuvo la gentileza de enviarme su investigación en su traducción al español que luego fuera publicada en el N° 21 (Octubre 2020) de la presente revista. En aquella ocasión decidimos encarar una investigación conjunta que reflejara los cambios ocurridos entre los comienzos de la pandemia y un tiempo posterior a ella, que luego publicaríamos en este número, pero circunstancias ajenas a su voluntad como fue la invasión de Rusia a Ucrania, Olga dedicó su tiempo para prestar ayuda a los ciudadanos de su país. Por este motivo presentaré la primera parte que estuvo a mi cargo, sin poder llegar a conclusiones que las haremos cuando los tiempos lo permitan.

Resumen

El presente trabajo de investigación pretende dar una mirada fenomenológica existencial a las vivencias que tuvieron las personas al año de que el mundo entrara en pandemia por Covid19. Se trató primeramente de la recolección de datos para lo cual se hicieron una serie de preguntas que pudieran luego ser analizadas abarcando todas las facetas del ser-en-el-mundo: *umwelt*, *mitwelt* y *eigenwelt*.

Palabras claves

Pandemia, cuarentena, sentimientos, vivencias.

Abstract

This research work aims to give an existential phenomenological look at the experiences that people had a year after the world entered a pandemic by Covid19. It was first about data collection for which a series of questions were asked that could later be analyzed covering all facets of being-in-the-world: *umwelt*, *mitwelt* and *eigenwelt*.

Keywords

Pandemic, quarantine, feelings, experiences.

Introducción

El 30 de enero de 2020, la OMS (Organización Mundial de la Salud) declara, a través de su director general el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, a la epidemia de COVID-19 producida por el virus SARS-COV-2, como una emergencia de salud pública de preocupación internacional. Pero es el 11 de marzo de 2020, cuando la OMS la declara como pandemia debido a la rápida expansión de la enfermedad en el mundo.

Esto trajo un cambio en la vida de las personas en todo el mundo casi al mismo tiempo. Los diferentes países adoptaron medidas de confinamiento para mitigar los contagios, mientras los científicos buscaban rápidamente descubrir una vacuna para impedir la propagación del virus y la muerte de las personas. Una vez alcanzado este objetivo con variados tipos de vacunas produjo distintas reacciones en las personas, cuestionándose inocularse o no hacerlo.

Ese mismo año se hicieron investigaciones de los efectos psicológicos que se podían producir en la vida de las personas tanto sea por la pandemia misma con el consecuente temor a enfermarse y morir, como así también sobre los efectos que las cuarentenas y el distanciamiento social producían en la vida de las personas.

Antecedentes y estado actual del tema

Esta investigación de tipo exploratoria, es una continuidad de dos investigaciones previas, una realizada con población latinoamericana y otra con población de residentes en Europa de habla rusa. Ambas fueron publicadas en la Revista Latinoamericana de Psicología Existencial N° 19, bajo el título: Sentimientos frente a la pandemia, a la cuarentena y reacciones sociales en Argentina y Latinoamérica, cuya autoría es de Susana Signorelli y colaboradores, y la otra fue titulada: Investigación y pensamientos de un terapeuta existencial durante el período de cuarentena en Francia, cuya autora es Olga Tolmachova. A su vez ambos trabajos fueron presentados en el 9° Congreso Mundial de

Psicoterapia – Moscú 2020 - Congreso online: “Niños. Familia. Sociedad. Futuro. - El planeta de la psicoterapia durante y después de la pandemia de coronavirus». Del 24 al 29 de junio de 2020.

Como resultado de ese encuentro entre ambas autoras, decidieron ampliar la investigación a un nivel más global y diseñaron una encuesta en forma conjunta.

Marco teórico

El diseño de la encuesta como así también el análisis de los datos de la presente investigación están sustentados desde la fenomenología existencial. Las preguntas están dirigidas a indagar las vivencias personales con referencia a los tres mundos: *umwelt*, *mitwelt* y *eigenwelt*, analizando la angustia, la libertad y el enfrentamiento con la muerte.

Objetivo general

Conocer los sentimientos y conductas que despertó la pandemia y la cuarentena tanto desde un punto de vista personal como social y los cambios que se produjeron en las vidas de las personas durante ese período.

Objetivos específicos

Describir particularidades específicas de las vivencias de los encuestados según las diferentes culturas

Explorar los recursos a los cuales han tenido que recurrir los encuestados al hacer frente a la pandemia

Explorar los cambios en la concepción de mundo

Analizar los mundos de los encuestados desde una visión existencial

Analizar cómo repercutió en sus vidas esta crisis humanitaria

Análisis de los resultados

Cuadro Nº 1:

Conformación de la muestra por género

| Género | | |
|--------------|------------|----------------|
| Femenino | 264 | 84,62% |
| Masculino | 47 | 15,06% |
| Otro | 1 | 0,32% |
| Total | 312 | 100,00% |

El cuadro Nº 1 nos permite ver que las mujeres parecen estar mucho más dispuestas a aceptar y responder a este tipo de encuestas por Internet que los hombres.

Hipótesis

Enfrentarse a vivir una pandemia y un aislamiento social obligatorio, junto al temor a enfermarse y morir, implica cambios en las vivencias y conductas de las personas.

Metodología

Diseño de la encuesta: Consistió en preguntas de tipo general para conocer los datos demográficos básicos de la población que daría respuesta, para seguidamente dar lugar a una serie de preguntas con respuestas de opciones cerradas y con preguntas con respuestas abiertas.

Universo: Población a partir de los 20 años en adelante con acceso a Internet.

Técnica e instrumento de recolección:

Encuesta digital, autoadministrada, distribuida por la red social Facebook. Se solicitó a los interesados que difundieran esta encuesta en sus respectivas redes. Se estableció una fecha de cierre para recepcionar las respuestas.

Muestreo:

Muestra no probabilística de tipo por conveniencia y por cuotas.

Muestra:

Participaron 312 sujetos tratándose mayoritariamente de europeos del este y en menor medida de países latinoamericanos, como así también de otras partes del mundo (ver cuadro Nº1).

Ajustes:

Con el fin de corregir estadísticamente las desviaciones de la muestra obtenida, se realizaron ajustes conforme a parámetros de representatividad de las siguientes variables: edad, género, religión, nivel de estudios, nacionalidad.

Período de recolección:

El relevamiento se llevó a cabo durante el mes de febrero y marzo de 2021.

Cuadro Nº 2:

Conformación de la muestra por edad

| Edad | | |
|--------------|------------|----------------|
| 18 - 25 | 20 | 6,41% |
| 26 - 45 | 159 | 50,96% |
| 46 - 65 | 115 | 36,86% |
| 66 + | 18 | 5,77% |
| Total | 312 | 100,00% |

Este cuadro nos muestra que el grupo etáreo que dio más respuestas fue el de 26 a 45 años, seguido por el de 46 a 60 años. Pareciera que los más jóvenes y los mayores o no están interesados en responder o no son tan asiduos participantes de la red social Facebook.

Cuadro Nº 3:

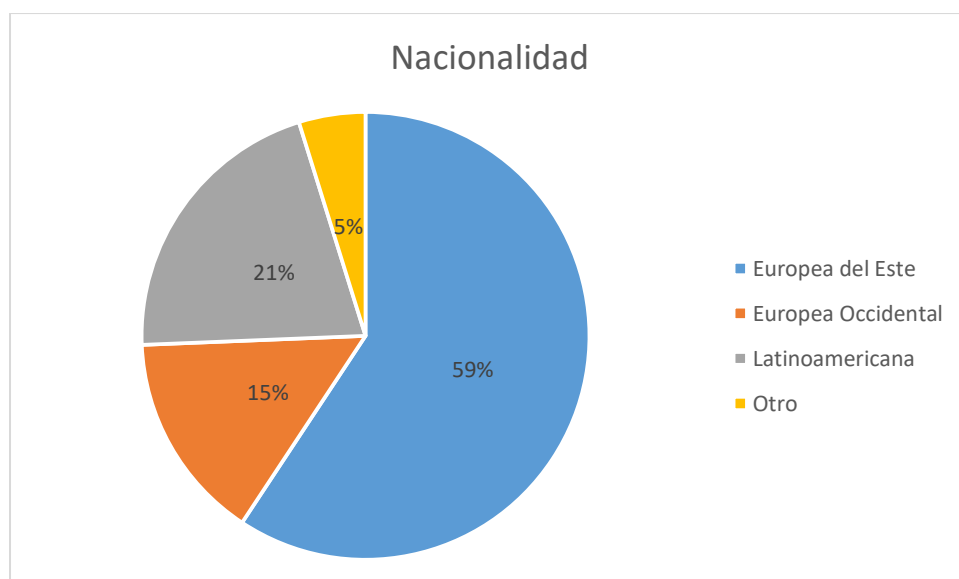
Conformación de la muestra por regiones del mundo

| Regiones del mundo | | |
|--------------------|------------|----------------|
| Asiática | 6 | 1,92% |
| Australiana | 1 | 0,32% |
| Europea del Este | 185 | 59,29% |
| Europea Occidental | 47 | 15,06% |
| Latinoamericana | 65 | 20,83% |
| N/C | 4 | 1,28% |
| Norteamericana | 4 | 1,28% |
| Total | 312 | 100,00% |

Observamos que los europeos del este fueron los que más respondieron a esta encuesta seguido por los latinoamericanos. Dada la gran diferencia entre las distintas regiones del mundo, no podemos hacer generalizaciones para todos los aspectos que tratamos de investigar.

Cuadro Nº 3a:

Conformación de la muestra por regiones del mundo



Cuadro Nº 4:

Conformación de la muestra por estado civil

| Estado civil | | |
|-------------------------|------------|----------------|
| casados | 182 | 58,33% |
| divorciados o separados | 45 | 14,42% |
| otro | 12 | 3,85% |
| solteros | 59 | 18,91% |
| viudos | 14 | 4,49% |
| Total | 312 | 100,00% |

El mayor número de encuestados correspondió a individuos casados. A este número podemos sumar los divorciados o separados y los viudos, ya que alguna vez convivieron con una pareja. Si la mayor parte por grupo etáreo había sido el de 26 a 45 años seguido por el de 46 a 65 años, se observa que la mayor parte

de la población convive o convivió en pareja: 77,24%. Sin por esto descartar que los que respondieron solteros no hubieran convivido en algún momento del pasado, ya que la encuesta solo se refería a la situación actual en la que se encontraban.

Cuadro Nº 5:

Conformación de la muestra por convivencia con hijos

| ¿Con cuántos hijos convives? | | |
|------------------------------|------------|----------------|
| 0 | 148 | 47,44% |
| 1 | 73 | 23,40% |
| 2 | 64 | 20,51% |
| 3 | 25 | 8,01% |
| 4 + | 2 | 0,64% |
| Total | 312 | 100,00% |

La mayor parte de los encuestados: 52,56%, convive con sus hijos, lo cual muestra coherencia con la edad y el estado civil expresado anteriormente, (Cuadros 2 y 4).

Cuadro Nº 6:

Conformación de la muestra por nivel de estudios alcanzado

| Máximo nivel de educación alcanzado | | |
|--------------------------------------|------------|----------------|
| posgrado completo | 132 | 42,31% |
| posgrado incompleto | 19 | 6,09% |
| primaria completa o incompleta | 2 | 0,64% |
| secundaria completa | 10 | 3,21% |
| secundaria incompleta | 5 | 1,60% |
| terciaria o universitaria completa | 137 | 43,91% |
| terciaria o universitaria incompleta | 7 | 2,24% |
| Total | 312 | 100,00% |

Este cuadro evidencia que mayoritariamente la muestra corresponde a universitarios incluso con posgrados, alcanzando al 94,55% del total. Dado este resultado no podremos establecer diferencias entre nivel de estudios y otras respuestas.

Cuadro Nº 7:

Conformación de la muestra por religión

| ¿Con qué religión te sientes identificado? | | |
|--|------------|----------------|
| ateísmo | 46 | 14,74% |
| budista | 10 | 3,21% |
| cristiana (otros) | 20 | 6,41% |
| cristiana católico | 42 | 13,46% |
| cristiana ortodoxo | 121 | 38,78% |
| islámica | 4 | 1,28% |
| judía | 6 | 1,92% |
| otro | 22 | 7,05% |
| prefiero no responder | 41 | 13,14% |
| Total | 312 | 100,00% |

Si bien este cuadro mostró que la mayoría es cristiano ortodoxo, también debemos considerar que la mayor parte de la población que respondió la encuesta se trata de ciudadanos de Europa del este, de países donde esa religión tiene prevalencia. Se buscó diferenciarlos por zona geográfica y religión, como se verá en el cuadro que sigue. El porcentaje siguiente co-

respondió casi en la misma magnitud a los ateos, a los católicos y a los que prefirieron no responder. Entre los que pusieron otro, cabe mencionar a los agnósticos, los que creen en Dios sin seguir ninguna religión, los chamánicos y los testigos de Jehová, todos en un número mínimo.

Cuadro Nº 7a:

Conformación de la muestra por religión y región del mundo

| Religión | Región | | | | Total general |
|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------|-----------|---------------|
| | Europea del Este | Europea Occidental | Latinoamericana | Otro | |
| ateísmo | 20 | 11 | 11 | 4 | 46 |
| budista | 5 | 1 | 3 | 1 | 10 |
| cristiana (otros) | 10 | 5 | 3 | 2 | 20 |
| cristiana católico | 7 | 9 | 26 | 0 | 42 |
| cristiana ortodoxo | 106 | 13 | 0 | 2 | 121 |
| islámica | 3 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| judía | 2 | 0 | 4 | 0 | 6 |
| otro | 6 | 2 | 13 | 1 | 22 |
| prefiero no responder | 26 | 6 | 5 | 4 | 41 |
| Total | 185 | 47 | 65 | 15 | 312 |

Este cuadro nos permite observar que ningún latinoamericano respondió que era cristiano ortodoxo ni islámico y que ninguno de Europa occidental respondió que era islámico ni judío. Ateos hay en todas las regiones. La respuesta otro, correspondió a australianos y asiáticos, no hubo ningún africano que respondiera.

Cuadro Nº 7b:

Conformación de la muestra por religión y región del mundo

| Religión | Región | | | | Total general |
|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | Europea del Este | Europea Occidental | Latinoamericana | Otro | |
| ateísmo | 10,81% | 23,40% | 16,92% | 26,67% | 14,74% |
| budista | 2,70% | 2,13% | 4,62% | 6,67% | 3,21% |
| cristiana (otros) | 5,41% | 10,64% | 4,62% | 13,33% | 6,41% |
| cristiana católico | 3,78% | 19,15% | 40,00% | 0,00% | 13,46% |
| cristiana ortodoxo | 57,30% | 27,66% | 0,00% | 13,33% | 38,78% |
| islámica | 1,62% | 0,00% | 0,00% | 6,67% | 1,28% |
| judía | 1,08% | 0,00% | 6,15% | 0,00% | 1,92% |
| otro | 3,24% | 4,26% | 20,00% | 6,67% | 7,05% |
| prefiero no responder | 14,05% | 12,77% | 7,69% | 26,67% | 13,14% |
| Total | 100,00% | 100,00% | 100,00% | 100,00% | 100,00% |

El 72,11% de la muestra se identifica con alguna religión, el 13,14% de la muestra prefirió no responder y 14,74% son ateos.

La mayoría de Europa del este es cristiana ortodoxa seguida por los que prefirieron no contestar; la mayoría de Europa occidental resultó ser cristiana ortodoxa aunque en menor proporción que en Europa del este, seguida muy de cerca por los ateos; la mayoría para los latinoamericanos correspondió a los católicos, seguido de otras religiones y por último para los que viven en otras zonas del mundo, la mayoría les correspondió a los ateos tanto como a los que prefirieron no responder.

Cuadro Nº 7c:

Conformación de la muestra por religión y región del mundo

| Religión | Región | | | | Total general |
|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------------|----------------|
| | Europea del Este | Europea Occidental | Latinoamericana | Otro | |
| ateísmo | 43,48% | 23,91% | 23,91% | 8,70% | 100,00% |
| budista | 50,00% | 10,00% | 30,00% | 10,00% | 100,00% |
| cristiana (otros) | 50,00% | 25,00% | 15,00% | 10,00% | 100,00% |
| cristiana católico | 16,67% | 21,43% | 61,90% | 0,00% | 100,00% |
| cristiana ortodoxo | 87,60% | 10,74% | 0,00% | 1,65% | 100,00% |
| islámica | 75,00% | 0,00% | 0,00% | 25,00% | 100,00% |
| judía | 33,33% | 0,00% | 66,67% | 0,00% | 100,00% |
| otro | 27,27% | 9,09% | 59,09% | 4,55% | 100,00% |
| prefiero no responder | 63,41% | 14,63% | 12,20% | 9,76% | 100,00% |
| Total | 59,29% | 15,06% | 20,83% | 4,81% | 100,00% |

Del 14,74% que se definieron como ateos, el 43.48 % son de Europa del este, 23.91% de Europa occidental, 23.91% latinoamericanos y 8.70% de otros lugares del mundo.

Cuadro Nº 8:

Conformación de la muestra por cambios en el cuerpo

| perdí peso | aumenté de peso | me sentí más cansado/a | otro |
|------------|-----------------|------------------------|------|
| 52 | 143 | 133 | 69 |

En esta pregunta podían responder varias opciones, por eso no hablamos de porcentajes sino de número total de menciones a las opciones dadas. El cambio más frecuente que observaron a nivel corporal "aumenté de peso" (143 menciones), seguido por "me sentí más cansado/a" (133 menciones), "perdí peso" (52 menciones) y "otro" (69 menciones). Hubo 8 men

ciones de "perdí peso" y "me sentí más cansado/a". Hubo 52 menciones de "aumenté de peso" y "me sentí más cansado/a". Hubo 7 menciones de "aumenté de peso" y "perdí peso", de los cuales 3 también mencionaron "me sentí más cansado/a". Dentro de los "otros" cambios, se encuentran ejemplos como: sin cambios, trastornos psicológicos, problemas de postura, dolores de espalda, cansancio visual, entre otros.

Cuadro Nº 9:

Conformación de la muestra por problemas en el dormir

| problemas para dormir durante la pandemia | | |
|---|------------|----------------|
| duermo como siempre | 122 | 39,10% |
| duermo más | 84 | 26,92% |
| duermo menos | 91 | 29,17% |
| otro | 15 | 4,81% |
| Total | 312 | 100,00% |

En un 60,9% las personas tuvieron alteraciones del sueño.

Cuadro Nº 10:

Conformación de la muestra por síntomas corporales

| taquicardia | llanto | ahogos | otro |
|-------------|--------|--------|------|
| 59 | 68 | 52 | 125 |

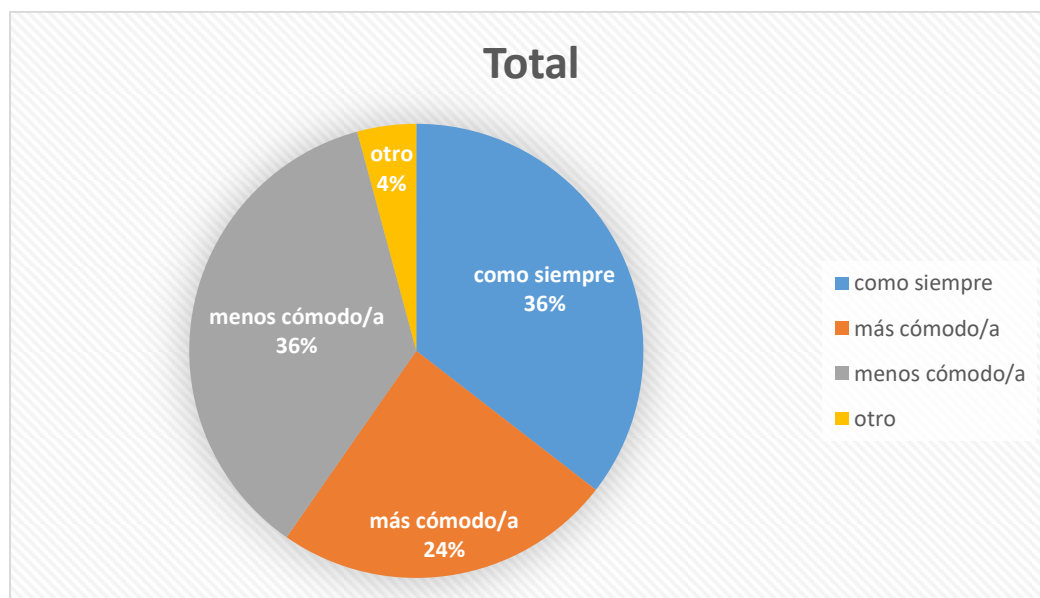
En esta pregunta podían responder varias opciones, por eso no hablamos de porcentajes sino de número total de menciones a las opciones dadas. El síntoma corporal más frecuente fue "otro" con 125 menciones, seguido por "llanto": 68 menciones, "taquicardia": 59 menciones y "ahogos": 52 menciones. De las 125 menciones de "otro", 66 mencionaron "ninguno", 17 mencionaron "otro" sin especificar cuáles, 11 mencionaron "ansiedad", 5 mencionaron "depresión", 4 mencionaron "pánico" así como otros 4 mencionaron "dolor de cabeza". De las 59 menciones de "taquicardia" solo 23 lo indicaron como único síntoma corporal. De las 68 menciones de "llanto" solo 29 lo indicaron como único síntoma. De las 52 menciones de "ahogos" solo 19 lo indicaron como único.

Cuadro Nº 11:

Conformación de la muestra por sentimiento en la casa durante la pandemia

| ¿Cómo te sentiste en tu casa durante la pandemia? | | |
|---|------------|----------------|
| como siempre | 110 | 35,26% |
| más cómodo/a | 75 | 24,04% |
| menos cómodo/a | 112 | 35,90% |
| N/C | 2 | 0,64% |
| otro | 13 | 4,17% |
| Total | 312 | 100,00% |

En un 64,74% las personas se sintieron de modo diverso a lo habitual en sus casas durante la pandemia, ya sea porque se sintieron más confortables o menos, solo el 35,26% no percibió cambios.



Cuadro Nº 11a:

Conformación de la muestra de los que se sintieron más cómodos

| ¿Puedes explicar por qué? | | |
|----------------------------|-----------|----------------|
| más tiempo para la casa | 19 | 25,33% |
| más tiempo para la familia | 17 | 22,67% |
| más tiempo sin corridas | 26 | 34,67% |
| N/C | 3 | 4,00% |
| seguridad | 10 | 13,33% |
| Total | 75 | 100,00% |

Mayoritariamente, el 82,67% de los que respondieron a esta opción valoraron el mayor tiempo que pudieron tener.

Cuadro Nº 11b:

Conformación de la muestra de los que se sintieron menos cómodos

| ¿Puedes explicar por qué? | | |
|-------------------------------|------------|----------------|
| aburrimiento | 4 | 3,57% |
| actividad doméstica y laboral | 2 | 1,79% |
| ansiedad/miedo | 11 | 9,82% |
| convivencia | 20 | 17,86% |
| encierro | 55 | 49,11% |
| N/C | 11 | 9,82% |
| no ver amigos y parientes | 9 | 8,04% |
| Total | 112 | 100,00% |

El motivo mayormente elegido para los que se sintieron menos cómodos estando en la casa fue por sentirse encerrados: 49,11%.

Cuadro Nº 11c:

Conformación de la muestra de los que manifestaron *otros* sentimientos al estar en cuarentena.

¿Puedes explicar por qué?

| | | |
|----------------------------|-----------|----------------|
| ansiedad y acostumbamiento | 1 | 7,69% |
| convivencia | 4 | 30,77% |
| enfermedad | 1 | 7,69% |
| N/C | 2 | 15,38% |
| pérdida de trabajo | 2 | 15,38% |
| soledad | 3 | 23,08% |
| Total | 13 | 100,00% |

El 30,77% expresó que se acentuaron los problemas por la convivencia y el 23,08% sintió su soledad.

Cuadro Nº 12:

Conformación de la muestra según vínculos con los padres

¿Tienes o has tenido reuniones en línea con tus padres?

| | | |
|---|------------|----------------|
| N/C | 9 | 2,88% |
| no, ninguna | 46 | 14,74% |
| no, porque no tengo a ninguno de mis padres | 61 | 19,55% |
| no, porque vivo con mis padres | 41 | 13,14% |
| otro | 23 | 7,37% |
| si, con menor frecuencia | 26 | 8,33% |
| si, más a menudo | 106 | 33,97% |
| Total | 312 | 100,00% |

El 33,97% incrementó la comunicación en línea con sus padres, siendo que el 19,55% de la muestra ya no tenía padres.

Cuadro Nº 12a:

Conformación de la muestra por vínculos con los padres

¿Tienes o has tenido encuentros presenciales con tus padres?

| | | |
|---|------------|----------------|
| N/C | 4 | 1,28% |
| no, ninguno | 103 | 33,01% |
| no, porque no tengo a ninguno de mis padres | 62 | 19,87% |
| otro | 13 | 4,17% |
| si, con menor frecuencia | 72 | 23,08% |
| si, más a menudo | 19 | 6,09% |
| sí, porque vivo con mis padres | 39 | 12,50% |
| Total | 312 | 100,00% |

No tuvo ningún vínculo presencial con los padres el 33,01% y el 23,08% los disminuyó, solo el 6,09% los visitó más a menudo y el resto o no tenía padres o convivía con ellos.

Cuadro Nº 12b:

Conformación de la muestra por vínculos con los padres

| En caso de tener padres, ¿qué sentiste acerca de esas relaciones con tus padres? | | |
|--|------------|----------------|
| alegría por distanciamiento | 3 | 1,20% |
| alegría y tristeza | 2 | 0,80% |
| distanciamiento | 4 | 1,59% |
| empeoró vínculo | 14 | 5,58% |
| extrañar | 30 | 11,95% |
| igual | 31 | 12,35% |
| mejoró vínculo | 35 | 13,94% |
| N/C | 56 | 22,31% |
| otro | 2 | 0,80% |
| preocupación | 74 | 29,48% |
| Total general | 251 | 100,00% |

En cuanto a los sentimientos que esta situación generó, aparece la preocupación con un 29,48%, el resto de los porcentajes se distribuye como muestra el cuadro.

Cuadro Nº 13:

Conformación de la muestra por vínculos con la pareja

| ¿Tienes o has tenido reuniones en línea con tu pareja? | | |
|--|------------|----------------|
| N/C | 6 | 1,92% |
| no, ninguna | 40 | 12,82% |
| no, no tengo pareja | 51 | 16,35% |
| no, porque convivo con mi pareja | 169 | 54,17% |
| otro | 2 | 0,64% |
| pero ahora tengo pareja | 1 | 0,32% |
| si, con menor frecuencia | 11 | 3,53% |
| si, más a menudo | 32 | 10,26% |
| Total general | 312 | 100,00% |

El 54,17% de la muestra convivía con su pareja por lo cual no mantuvo comunicación en línea. El resto se distribuye entre los que no convivían o no tenían pareja.

Cuadro Nº 13a:

Conformación de la muestra por vínculos con la pareja

| ¿Tienes o has tenido encuentros presenciales con tu pareja? | | |
|---|------------|----------------|
| N/C | 11 | 3,53% |
| no, ninguno | 22 | 7,05% |
| no, no tengo pareja | 53 | 16,99% |
| otro | 5 | 1,60% |
| si, con menor frecuencia | 32 | 10,26% |
| si, más a menudo | 15 | 4,81% |
| si, porque convivo con mi pareja | 174 | 55,77% |
| Total | 312 | 100,00% |

Han tenido encuentros presenciales porque convivían con sus parejas el 55,77%, el resto no presenta valores dispares.

Comparando el cuadro 13 y 13a, observamos una pequeña diferencia entre quienes respondieron que no tienen pareja, no la consideramos significativa.

Cuadro Nº 13b:

Conformación de la muestra por vínculos con la pareja

| En caso de tener pareja, ¿qué sentiste acerca de esas relaciones con tu pareja? | | |
|---|------------|----------------|
| empeoró | 56 | 21,37% |
| extrañar | 8 | 3,05% |
| igual | 60 | 22,90% |
| mejoró | 68 | 25,95% |
| N/C | 50 | 19,08% |
| otro | 20 | 7,63% |
| Total | 262 | 100,00% |

Las relaciones de pareja en un 48,85% se mantuvieron igual o mejoraron, un 21,37% empeoró.

Cuadro Nº 13c:

Conformación de la muestra por vínculos con la pareja

| En caso de no tener pareja, ¿qué sentiste acerca de esa situación? | | |
|--|-----------|----------------|
| alivio por separación | 2 | 2,99% |
| bienestar | 5 | 7,46% |
| indiferencia | 12 | 17,91% |
| N/C | 29 | 43,28% |
| soledad | 15 | 22,39% |
| tranquilidad | 4 | 5,97% |
| Total | 67 | 100,00% |

El 43,28% no responde a esta pregunta. El 22,39% acentuó que sintieron soledad por no tener pareja.

Cuadro Nº 14:

Conformación de la muestra por vínculos con los hijos

| ¿Tienes o has tenido reuniones en línea con tus hijos? | | |
|--|------------|----------------|
| N/C | 10 | 3,21% |
| no, ninguna | 16 | 5,13% |
| no, no tengo hijos | 85 | 27,24% |
| no, porque convivo con mis hijos | 121 | 38,78% |
| otro | 19 | 6,09% |
| si, con menor frecuencia | 10 | 3,21% |
| si, más a menudo | 51 | 16,35% |
| Total | 312 | 100,00% |

El 38,78% convivía con sus hijos por lo cual no tuvieron reuniones en línea con ellos, el 27,24% no tenía hijos. Hay un 5,13% que respondió *ninguna* pero no sabemos si fue porque no tenían hijos o porque convivían con ellos, por lo cual no tenían la necesidad de reuniones en línea.

Cuadro Nº 14a:

Conformación de la muestra por vínculos con los hijos

| ¿Tienes o has tenido encuentros presenciales con tus hijos? | | |
|---|------------|----------------|
| N/C | 2 | 0,64% |
| no, ninguno | 27 | 8,65% |
| no, no tengo hijos | 85 | 27,24% |
| otro | 7 | 2,24% |
| si, con menor frecuencia | 39 | 12,50% |
| si, más a menudo | 17 | 5,45% |
| sí, porque convivo con mis hijos | 135 | 43,27% |
| Total | 312 | 100,00% |

En este cuadro manifestaron que convivían con sus hijos el 43,27% de los encuestados. También aquí se observa que quienes contestaron con mayor frecuencia pudo haber sido porque convivían con ellos pero en cuarentena estuvieron más tiempo juntos.

Comparando los cuadros 14 y 14a, vemos que coinciden las personas que manifiestan no tener hijos, sin embargo, quienes dijeron tenerlos el porcentaje varía. Esto nos hace suponer las variaciones se debieron a lo explicado en cada cuadro.

Cuadro Nº 14b:

Conformación de la muestra por vínculos con los hijos

| En caso de tener hijos, ¿qué sentiste acerca de esas relaciones con tus hijos? | | |
|--|------------|----------------|
| cansancio | 12 | 5,22% |
| dificultad ante cambios | 19 | 8,26% |
| empeoramiento | 9 | 3,91% |
| extrañar | 12 | 5,22% |
| felicidad | 9 | 3,91% |
| mayor acercamiento | 54 | 23,48% |
| N/C | 47 | 20,43% |
| otro | 7 | 3,04% |
| preocupación | 30 | 13,04% |
| sin cambios | 31 | 13,48% |
| Total | 230 | 100,00% |

El 23,48% de quienes tenían hijos sintió un mayor acercamiento, el 13,48% no notó cambios en la relación.

Cuadro Nº 15:

Conformación de la muestra por vínculos con los compañeros de trabajo o estudio

| ¿Tienes o has tenido reuniones en línea con tus compañeros de trabajo o de estudio? | | |
|---|------------|----------------|
| N/C | 6 | 1,92% |
| no, ninguna | 63 | 20,19% |
| no, no tengo compañeros de trabajo o estudio | 52 | 16,67% |
| otro | 10 | 3,21% |
| si, con menor frecuencia | 38 | 12,18% |
| si, más a menudo | 143 | 45,83% |
| Total | 312 | 100,00% |

El 45,83% de los encuestados tuvo reuniones en línea con sus compañeros de trabajo o estudio y un 16,67% no tiene compañeros.

Cuadro Nº 15a:

Conformación de la muestra por vínculos con los compañeros de trabajo o estudio

| ¿Tienes o has tenido encuentros presenciales con tus compañeros de trabajo o de estudio? | | |
|--|------------|----------------|
| N/C | 8 | 2,56% |
| no, ninguno | 127 | 40,71% |
| no, no tengo compañeros de trabajo o estudio | 52 | 16,67% |
| otro | 15 | 4,81% |
| si, con menor frecuencia | 92 | 29,49% |
| si, más a menudo | 18 | 5,77% |
| Total | 312 | 100,00% |

El 40,71% no ha tenido encuentros presenciales y el 29,49% los ha tenido con menor frecuencia.

Cuadro Nº 15b:

Conformación de la muestra por vínculos con los compañeros de trabajo o estudio

| En caso de tener compañeros de trabajo o estudio, ¿qué sentiste sobre estas relaciones con tus compañeros? | | |
|--|------------|----------------|
| distanciamiento | 25 | 9,65% |
| empeoró la relación | 8 | 3,09% |
| extrañar | 21 | 8,11% |
| igual | 53 | 20,46% |
| mejoraron/empeoraron | 4 | 1,54% |
| mejoró la relación | 46 | 17,76% |
| N/C | 84 | 32,43% |
| otro | 18 | 6,95% |
| Total | 259 | 100,00% |

El 32,43% no responde a esta pregunta, el 20,46% no ha sentido cambios en sus sentimientos, el 17,76% mejoró su relación.

Discusión

La composición de la muestra por cuotas que obtuvimos fue mayoritariamente: género: femenino en un 84,62%, rango etario: 26 a 45 años: 50,96%, región del mundo en la que habitaban: países de Europa del este en un 59,29%, religión: católica ortodoxa en un 38,78% y máximo nivel de educación alcanzado: 94,55% universitarios con o sin posgrado.

Dado que la mayoría 94,55% de la muestra tiene estudios universitarios, no nos permite hacer inferencias con otros grupos que no alcanzaron ese nivel de estudios.

Respecto a la religión podemos ver que el 72,11% se identifica con alguna creencia religiosa, pero dados los encuestados que respondieron a la encuesta fueron en su mayoría de países pertenecientes a Europa del este, donde la religión es predominantemente católica ortodoxa, por lo cual no podemos hacer comparaciones con otras creencias ya que no se ven manifestadas en un número suficiente como para establecer comparaciones entre sí. Podía esperarse que dentro de los habitantes en Europa occidental la mayoría estuviera inclinada hacia el catolicismo, sin embargo, respondieron encuestados de países como Lituania, Estonia, Letonia, Polonia o Grecia, con mayor tradición cristiana ortodoxa.

El 58,33 % estaban casados pero asciende al 77,24% quienes los que alguna vez convivieron en pareja, ya sea porque al momento de responder a la encuesta estuvieran separados, divorciados o viudos. El rango etario de 26 a 45 años coincide con la expectativa de haber convivido en pareja alguna vez en la vida, haciendo suponer para el resto de las edades mayores y menores que estuviera compuesto por viudos y solteros respectivamente.

De los datos sobre convivencia con padres y/o hijos, la encuesta arrojó datos congruentes con las edades etarias. El 52,56% convive con hijos pero muy cercano a este número se encontraban los que no convivían con sus hijos, ya sea porque fueran solteros sin hijos o porque los hijos ya habían partido y vivían en otro lugar. La mayor parte tenía entre uno o dos hijos:

44%. El 47,44% no convivía con sus hijos ya sea por no tenerlos o por no vivir en la misma casa, dentro de este grupo estaban los solteros y las personas de mayor edad que corresponde al 42,63% de la muestra.

Análisis del *umwelt*

Dentro de los cambios corporales que experimentaron las personas se destaca que de los 312 encuestados, dieron 397 respuestas debido a que podían marcar más de un cambio, lo cual equivale a decir que 85 personas tuvieron más de una experiencia de este tipo. La que más se destacó fue el aumento de peso y el cansancio, a pesar de tener más horas para estar en la casa se sintieron más agobiados, no faltaron además los trastornos psicológicos, problemas de postura, dolores de espalda, cansancio visual, entre otros.

También las personas observaron que tuvieron alteraciones en el ritmo del sueño: 60,9%, ya sea por dormir más o menos horas de lo habitual en la vida anterior a la pandemia. Los trastornos en el dormir también traen aparejados dificultades en la vida diurna, mayor irritabilidad, incumplimiento en tareas laborales o estudiantiles, somnolencia diurna, etc.

Otros síntomas observados fueron: tener episodios de taquicardia, llanto, ahogos, ansiedad, depresión, pánico, dolor de cabeza y otros no especificados. De los 312 encuestados, respondieron 304 que resultó ser el 97,43%, de los cuales 66 personas no tuvieron ningún síntoma, que representan el 21,71% de la muestra pero 246 los tuvieron, o sea el 80,92% y 58 personas, 19,07% tuvieron más de un síntoma.

La pandemia y la cuarentena produjeron grandes alteraciones a nivel del *umwelt* como lo demuestran estos resultados.

Sentimiento en la casa (*eigenwelt* y *mitwelt*)

Permanecer en la casa resultó igual o más cómodo al 59,30% de los encuestados y el 35,90% se sintió menos cómodo, si lo comparamos con los motivos que

manifestaron para esas opciones vemos que el 82,67% valoró tener más tiempo disponible. El 49,12% de los que se sintieron menos cómodos fue porque se sintieron encerrados y el 17,86% manifestó que se acentuaron los problemas de convivencia, dato que podemos comparar con los que respondieron "otros", aludiendo también a problemas de convivencia en un 30,77%, que sumados dan un 48,63% que expresaron este tipo de problemas al estar en cuarentena.

Las relaciones de pareja en un 48,85% se mantuvieron igual o mejoraron, un 21,37% empeoró. Hubo un 19,08% que no respondió a esta pregunta. No tenemos una respuesta para esta situación, podría ser que no se sintieron motivados a responderla por no tener claro qué les sucedió con los sentimientos en la relación de pareja ya que tenían muchas opciones para responder.

Curriculum

Presidente honorífica de ALPE, Presidente de ALPE Argentina, Presidente de Fundación CAPAC. Directora y editora de la Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Autora de libros. Miembros de honor de Congresos e Instituciones.

Correo de contacto:

funcapac@fibertel.com.ar

Fecha de entrega: 14/03/2022

Fecha de aceptación: 16/05/2022

Sección Entrevistas

Entrevista a Emmy Van Deurzen: terapia existencial hoy

Emmy van Deurzen, referente mundial en terapia existencial y pionera de la escuela británica, fundadora de la Society for Existential Analysis (Sociedad de Análisis Existencial) y la New School of Psychotherapy and Counselling (Nueva Escuela de Psicoterapia y Consultoría), presenta su perspectiva terapéutica renovadora de un legado que se remonta a Binswanger, y habla del lugar significativo de la terapia existencial en el contexto crítico actual, dentro y fuera del consultorio.

**Por Gaspar Segafredo
Bs. As., Argentina**

Desde su juventud, el recorrido de Emmy van Deurzen ha entrelazado filosofía y psicoterapia.

Fue discípula del filósofo y fenomenólogo Michel Henry, se formó como psicoterapeuta con el psicoanalista François Tosquelles y trabajó en comunidades terapéuticas dirigidas por Ronald Laing, quien fue pionero en el cuestionamiento del concepto de “locura” y “normalidad”, y de la nosología psiquiátrica. A diferencia de la inspiración filosófica sobre la base de un abordaje psicológico o psiquiátrico que han propuesto varios terapeutas existenciales, van Deurzen considera la importancia de dar un giro radical y plantear un abordaje filosófico de la terapia y sus problemáticas. Afirma también la necesidad de librarse de la mirada psicopatológica y del paradigma médico que la sostiene, que limitaría el alcance y la riqueza de la psicoterapia. Esto no implica que ella reniegue de lo formal y estructural, de hecho, desde siempre se ha encargado de mantener una carrera académica. En esta línea, ha entendido la importancia de organizar, reunir y formar la comunidad de terapeutas existenciales, así como de difundir y renovar sus conceptos. Ha aportado tanto a la fundación de sociedades y revistas de terapia existencial, como de centros de formación y de un pensamiento propio que retoma, amplía y enriquece el legado de los filósofos y terapeutas existenciales históricos.

Su modelo de las cuatro dimensiones de la existencia, a tener en cuenta para comprender la situación particular, las problemáticas y los desafíos de una persona, retoma la perspectiva del psiquiatra Ludwig Binswanger, fundador del Existenzanalyse, quien se había inspirado en el concepto de Heidegger de ser-en-el-mundo para aplicarlo a su praxis terapéutica. Como Binswanger y Rollo May, quien siguió desarrollando las ideas del primero, van Deurzen habla de la relevancia de considerar la relación de la persona con el mundo corporal (cuerpo y mundo físico), el psicológico (con uno mismo) y el social (el otro y la alteridad), y, ella agrega, con el mundo de los valores, el sentido, la filosofía personal y lo desconocido que va más allá de nosotros (lo espiritual). Su rica propuesta antropológica, terapéutica y filosófica incluye la importancia de reconocer y experimentar las paradojas, comprender el sí mismo como un proceso constante y lograr vivir

intensamente según aquello que valoramos, más que de hacerlo sin sufrimientos.

¿Qué importancia tiene la psicología existencial en la actualidad, y cuál es su rol dentro y fuera del espacio terapéutico?

Para muchas personas está claro que necesitamos reflexionar acerca del modo en que el mundo está avanzando, y volvernos más conscientes de cómo vivimos y de cómo queremos vivir. La gente siente mucha insatisfacción respecto a lo que hemos creado en este mundo, y hay varias señales al respecto, como elevadas tasas de suicidio, de personas que utilizan distintos tipos de medicamentos, especialmente antidepresivos, así como elevadas tasas de alcoholismo y adicción a las drogas. Hay mucha insatisfacción no expresada con la vida, y la gente no sabe dónde buscar soluciones e ideas nuevas. Cuando afrontamos estos temas como si fueran problemas de salud mental, y tratamos a las personas como enfermas, estamos fallando en la comprensión de que estos son problemas sociales y culturales. Tenemos que animarnos a confrontar la situación que ha creado este problema y encararlo como un desafío filosófico. Por esto, precisamos un abordaje existencial. No solamente en psicoterapia o en psicología, sino en general y a escala mundial. Necesitamos empezar a tomar conciencia de en qué la humanidad se está equivocando, y empezar a reflexionar acerca de cómo mejorar las cosas. Porque no tiene sentido que en psicoterapia sigamos intentando “arreglar” a las personas, cuando el mundo las seguirá dañando. Tenemos que entender que, si queremos mejorar las vidas de las personas, tiene que haber también una dimensión social y política en este proyecto, así como una cultural y filosófica. Por lo que creo que los desafíos existenciales están claros y necesitamos responder a ellos con una voluntad audaz.

Si nos centramos específicamente en la terapia existencial, considerada por usted principalmente como un abordaje filosófico, ¿cómo se integra allí también el abordaje psicológico?

Tener una mirada filosófica de nuestros problemas es ir más allá de los aspectos psicológicos de las dificultades que estamos experimentando, es ponerlos en una perspectiva contextual más amplia y preguntarnos

acerca del sentido de estos. Yo utilizo un modelo de cuatro dimensiones y enseño a tener en cuenta cada una de ellas, para llegar a una forma creativa, reflexiva y dinámica de trabajar. Es una manera de sistematizar lo que hacemos, y que ayuda a comprender si los problemas de la persona están principalmente localizados en el mundo físico, en la relación con otras personas, en la relación consigo misma y con su personalidad; o tiene que ver con sus valores, una carencia de comprensión, de propósito y sentido en su mundo. Si nos tomamos en serio la búsqueda de la verdad respecto a las dificultades de la persona, entonces tendremos que abordarlas desde una perspectiva amplia, que nos permita tener un compromiso pleno con la realidad de su vida. No podemos simplemente asumir que los problemas emocionales de una persona están siempre vinculados a sus dificultades intrapsíquicas, o que han surgido principalmente de su desarrollo o de sus experiencias primarias. Es mucho más complejo, y por eso necesitamos tener esta forma estructural de comprometernos con la experiencia que la persona tiene de mundo y hacer justicia a la complejidad de su vida.

¿Cómo cree que los terapeutas existenciales podemos presentar esta forma de terapia en el mundo de la salud mental con el que nos relacionamos, cuando la mayoría de las veces esta es entendida de forma muy parcial, exclusivamente cognitiva, conductual o psicodinámica, por ejemplo?

Tendríamos que animarnos a afirmar que el psicopatológico no es un buen modelo para analizar y evaluar los problemas de una persona en el mundo; es un abordaje demasiado estrecho. Hay que investigar para demostrar cómo funciona realmente, y tener el coraje de proponer modelos alternativos, como hice en mi libro *Everyday Mysteries* (Misterios cotidianos). Creo que podremos hacerlo bien si somos transparentes acerca del modo en que cada persona le da sentido al mundo. Es una exploración subjetiva, más que una medida objetiva. Tenemos que ser capaces de demostrar que somos más efectivos en captar las verdaderas luchas y desafíos de la persona, al involucramos con ella dispuestos a considerar su mundo experiencial de forma más amplia, distinta a la mirada limitada del DSM. Escribir estudios de casos es una de las formas más poderosas que tenemos para ilustrar cómo funciona esta perspectiva. Un ejemplo es el que escribí junto a mi colega Claire Arnold Baker en *The Wiley World Handbook for Existential Therapy*, que demuestra cómo nuestra comprensión del otro es un proceso lento y colaborativo. El movimiento popular de usuarios de servicios de salud mental, que hoy protestan contra lo que se ha hecho con ellos en el pasado desde un paradigma médico de la salud mental, suelen apoyar esta forma alternativa de entender sus dificultades. La cooperación con ellos es una forma muy poderosa de señalar mejores formas de acercarse a los problemas emocionales. Esto no significa alejarse de la ciencia, sino que se trata de sumar otra forma de investigación científica, desde una perspectiva más humana, en lugar de una basada en las ciencias natu-

rales. Si queremos entender la experiencia humana de forma plena, es vital realizar este proceso. Los filósofos existenciales tienen mucho para contribuir; ellos han reflexionado y escrito sobre experiencias como la ansiedad existencial, la culpa existencial, la desesperación existencial, las crisis existenciales y el sufrimiento humano en general. Sus descripciones nos ayudan a comprender mejor estas experiencias. Si continuamos viendo a estas experiencias solo como síntomas de enfermedad, no podremos nunca ayudar a nuestro prójimo a enfrentar las experiencias cruciales de la vida.

Por ejemplo, ¿cómo se entendería una crisis existencial?

Cuando un ser humano atraviesa un proceso de crisis existencial, está en el camino de evolucionar, más allá de aquello que era. Si descartamos esa experiencia al definirla como patológica, le hacemos una injusticia a la condición humana. En cambio, habría que profundizar y ayudar a la persona a conocer las razones y propósitos de sus conflictos de la forma más amplia y profunda posible, en lugar de abordarlos solamente como si se tratara de un desequilibrio químico, hormonal, o de un trauma. Estas explicaciones simplistas no hacen justicia a las dificultades que una persona atraviesa. Lo que ocurre en el cuerpo y el cerebro es un estudio en sí mismo, muy valioso. Pero lo que le ocurre a una persona en una crisis, va más allá de lo que ocurre en su cuerpo y su cerebro. Se trata de sus actos y vivencias como ser humano, de su relación consigo mismo y con los otros. La sociedad y la política también tienen que ver. Si una persona enfrenta la pobreza o la opresión, tiene más necesidad de emanciparse que de medicarse. Precisamos un abordaje más completo, realista, esencial y complejo de la condición humana y de sus problemáticas. Y la división entre los mentalmente sanos y los enfermos es obviamente artificial, y muchas veces está basada en los recursos de los que disponen las personas. Con el sostén indicado y las condiciones justas las personas pueden sobreponerse a todo tipo de dificultades, pero cuando están despojados y bajo presión, puede que nunca hallen soluciones. Y si uno empuja a las personas en el camino de la enfermedad mental, sus vidas se vuelven un viaje más arduo que si uno les muestra cómo podrían superar obstáculos, y los apoya en ser más emprendedores y aventureros, y en tener menos miedo. Eso significa que hay que estar dispuestos a re-enmarcar las crisis y a proveer recursos para que la persona pueda descubrir por sí misma cómo comprometerse con sus dificultades de una forma nueva y creativa.

¿Esta perspectiva puede integrar los demás abordajes de alguna forma, como para que un terapeuta existencial pueda utilizar y enriquecer su práctica, por ejemplo con técnicas o conceptos cognitivo-conductuales?

Definitivamente. Creo que los terapeutas existenciales tienen el deber, consigo mismos y sus consultantes, de estar plenamente informados acerca de los estudios más recientes en clínica psicológica, consultoría

psicológica, en los distintos métodos de psicoterapia. Todo lo relevante al ser humano debiera ser estudiado. Esto incluye antropología, sociología y política. El mayor progreso se logrará a través del enriquecimiento interdisciplinario. Y es necesario que nos involucremos con los debates filosóficos y los datos actuales para poder analizar cómo las circunstancias y los eventos afectan a las personas. Tenemos que entender cómo la economía impacta en las personas, y cómo distintas formas de política facilitan u obstruyen sus vidas. Gran parte de la desesperación humana surge de estas áreas concretas de influencia. Muchos se rinden frente a la vida porque sienten que no tienen posibilidades ante el modo en que funciona el mundo. No estamos haciendo lo suficiente si permitimos que esto ocurra. Sabemos que una sociedad más justa implica tener mejores vidas. Sabemos que la pobreza y las privaciones llevan a todo tipo de problemas psicológicos. ¿Por qué tendríamos que ignorar este conocimiento y seguir trabajando como si la psique de la persona fuera defectuosa, cuando el problema es la situación en la que se encuentra?

¿Cómo se relacionan la terapia existencial y las problemáticas mencionadas que aborda, con la instalación del paradigma de las terapias basadas en la evidencia?

Esto es algo más complejo. Por un lado, la investigación es vital. Por el otro, hay demasiada investigación parcial basada en las ciencias físicas. Tenemos que tomarnos más en serio la investigación en ciencias humanas. Mis estudiantes doctorales realizan investigación basada en la fenomenología. Lo más importante que necesitamos descubrir es cómo la experiencia humana puede enriquecer la psicoterapia. Sabemos muy poco acerca de reales experiencias de seres humanos en situaciones difíciles. Debemos mejorar en enseñar a las personas a afrontar sus problemas. Por lo tanto, cuando investigamos acerca de cómo las personas han vivenciado circunstancias específicas y cómo han reaccionado con desesperación o disfuncionalidad, u, otras veces, con resiliencia o eficiencia en hallar soluciones, necesitamos saber cómo han llegado a esto y qué ha marcado la diferencia. Nuestros estudiantes toman temas específicos que les interesan; por ejemplo, cómo haber estado en enfrentamientos armados afecta a la persona, o perder la casa y comenzar a vivir en la calle, o cómo es atravesar la experiencia de la pérdida de un hijo, o cómo es la vivencia de tener un hijo que se ha suicidado, o cómo es migrar de un continente a otro. Luego toman estos grandes desafíos vitales y averiguan qué investigaciones se han realizado hasta el momento, antes de llevar adelante un estudio fenomenológico, que implicará dialogar con gente que ha atravesado esas experiencias, para abreviar de su vivencia y comprensión. Cuando recolectamos información sobre la manera en que personas concretas han atravesado estos desafíos vitales, nuestros recursos para entender cómo ayudar a la gente se vuelven más específicos e interesantes. Estas cuestiones no pueden ser entendidas más que acercándose de forma íntima a otro ser humano, en un registro del camino que ha recorrido y

de aquello que ocurre en su vida. Por lo tanto, a la investigación ya existente en ciencias sociales sumamos otra manera de investigar, la fenomenológica. Agregaría, no sólo una fenomenología del objeto, tal como Husserl planteó en un principio, sino una fenomenología de la interioridad, una fenomenología de la afectividad, tal como ha sido descrita por Michel Henry, y, hasta cierto punto, por Sartre, De Beauvoir, Merleau-Ponty y Ricoeur. Este es un abordaje fenomenológico que realmente llega a las raíces de los problemas, en lugar de observar la experiencia humana de forma superficial y cuantitativa. Nos guiará de forma más específica a un abordaje concreto de las dificultades y problemáticas humanas a las que nos confrontamos como terapeutas existenciales.

¿Podría sintetizar este tipo de fenomenología, desarrollado por Henry y por su propio trabajo, en su aplicación terapéutica, y describir su contribución a nuestra praxis?

En muy pocas palabras, Henry nos mostró que la mayoría de las formas de fenomenología son una fenomenología del objeto, que mira el mundo físico de una manera que nos permite comprender en lugar de explicar el mundo, como lo hacemos en las ciencias naturales. Propuso que necesitamos también una fenomenología existencial, que es una fenomenología de cómo los seres humanos viven sus vidas, desde su mundo interior, y de cómo dan sentido al mundo. Obviamente, esto es algo muy relevante para los psicoterapeutas.

¿Puede explicar el lugar que tiene el cambio en la terapia existencial?

La terapia existencial es onto-dinámica y está enfocada en cómo cambian las cosas a lo largo del tiempo. Siempre trabaja a favor del cambio deseado en la vida de una persona. Nunca impone el cambio, pero reconoce que la vida es en sí misma un estado y un proceso de cambio. La vida es apertura de posibilidades y, por lo tanto, de libertad y, por lo tanto, de cambio. Las personas le temen tanto al cambio que buscan consolidar sus vidas y volverlas seguras, hasta el punto de que cualquier variación se vuelve tan desafiante que intentan evadirla. Esencialmente, le tienen miedo a la vida e intentan evitarla. Lo que debe hacer un terapeuta existencial es permitir a la persona que vea el cambio con un punto de vista abierto y que pueda considerar lo beneficioso que puede ser, mientras no le tenga miedo y se permita protagonizarlo. Hacer con el cambio algo beneficioso, que profundice el propio vínculo con la vida; lograr así mayor conexión con la libertad y disfrutar de estar vivo, en lugar de tenerle miedo.

¿Cómo entiende usted la ansiedad y la depresión, problemas fundamentales en la sociedad actual y tan relevantes en la práctica terapéutica?

Desde mi punto de vista, la existencia humana es continuamente paradójica y conflictiva. La vida misma, no solamente la humana, es así. Siempre contiene tensión. Mientras haya una vida, hay tensión de opuestos en interacción. Por lo tanto, un abordaje

dialéctico es el que permite comprender cómo la vida evoluciona y cómo puede trascender los opuestos. En términos de existencia humana, tal como decía Heidegger, los seres humanos se mueven entre el nacimiento y la muerte. Evolucionan en el tiempo y el espacio; lidian con un universo donde algunas cosas son altas y otras bajas, algunas cosas están cerca y otras lejos, algunas se sienten buenas y otras malas. Todo lo experimentamos a partir de opuestos. El mundo pareciera moverse entre polaridades. Aprendemos mucho cuando intentamos comprender cómo lidiar con estos opuestos. La mayoría de la gente ni siquiera se compromete con ellos, sino que intenta evitar la tensión. Buscan estar contentos todo el tiempo, en lugar de permitirse el hecho de que las emociones se muevan continuamente a través de un espectro. Nunca podremos fijar nuestras emociones y solamente sentir las positivas. El filósofo Spinoza escribió sobre esto hace siglos, demostrando que nuestras emociones son una respuesta a lo que ocurre con aquello que valoramos. Cada vez que nos movemos hacia algo que está alineado con nuestro valor se siente bien y nos sentimos contentos. Y cada vez que nos alejamos de aquello que se siente bien para nosotros o que es importante, vivenciamos un sentimiento de pérdida que nos lleva a la tristeza. No podemos frenar artificialmente la experiencia de estas emociones, a menos que queramos desconectarnos de esta información acerca de qué es bueno para nosotros, y qué no. Tampoco podemos evitarnos la experiencia del dolor, porque esta es una señal de advertencia vital a nuestra supervivencia. Por lo tanto, para cada uno de nosotros, la existencia humana en su día a día es un recorrido de experiencias, algunas buenas y otras malas, que nos ayudan a encontrar nuestro camino. Cuando nos comprometemos con el mundo esto genera ansiedad, que es una forma de prepararnos para actuar y trabajar por algo que anhelamos. Cuando las cosas van mal y perdemos aquello que valoramos experimentamos un decaimiento, un tener que dejar ir, un sentimiento de renuncia, y esto lo interpretamos como depresión. Es un hecho normal de la vida que a la mañana cuando despertamos desafiamos la gravedad y hallamos energía al comer y tomar algo para activarnos; esta es una lucha hacia ese movimiento ascendente, que a menudo coincidirá con cierta ansiedad y vacilación. A la noche, cedemos a la gravedad, nos relajamos y dejamos ir todas las cosas del día, cuando nos vamos a dormir; hay cansancio y una sensación de pesadez. Tanto la experiencia de esa ansiedad creciente que precisamos para hacer cosas y la de la depresión del soltarlas y perderlas, son vivencias con las que podemos aprender a convivir naturalmente. Cuanto más aprendamos a hacerlo, mejor enfrentaremos sus versiones más extremas. A veces podemos ponernos un poco maniáticos en el proceso de querer cosas que a veces no son siquiera buenas para nosotros. Incluso podemos ponernos algo pánicos. Pero si nos familiarizamos con nuestros sentimientos y aceptamos sus funciones, aprendemos a reconocer que podemos resolver las cosas sin pánico. Lo mismo ocurre con las pérdidas; si aprendemos a dejar ir el día y las pequeñas cosas que nos han lasti-

mado durante el día, gradualmente aprenderemos a enfrentar pérdidas grandes, incluso las más críticas como perder un trabajo, perder un amigo, un familiar, perder la casa y las esperanzas. Aprender a familiarizarnos con el ciclo emocional, utilizando el compás emocional puede ayudarnos. Podemos construir resiliencia mientras aprendemos a pararnos firme en la vida, al tiempo que somos también flexibles. En la medida en que jugamos con las tensiones y opuestos vitales, las dificultades se vuelven menos difíciles de enfrentar. Lo que ha ocurrido en la sociedad es que todas estas experiencias humanas comunes han sido catalogadas como condiciones médicas. Apenas nos sentimos algo ansiosos, pensamos 'Dios mío, soy una persona muy ansiosa', o 'hay algo equivocado en mí', o '¿cómo podré lidiar con esto?' En lugar de pensar: 'ah, ahí está mi energía que crece, me dirijo hacia algo que necesito lograr y por lo tanto preciso esta nueva energía fluyendo por mi cuerpo; esto es bueno y puedo enfrentarlo'. Y cuando vivimos pérdidas solemos pensar 'Dios mío, ahora me dirijo hacia la destrucción, no puedo con esto, podría terminar deprimido por seis meses, dos años o por siempre'. Realmente nos volvemos catastróficos (aquí estoy tomando prestado un concepto de REBT -Rational Emotive Behavior Therapy) y pensamos que la vida ya es invivible. Necesitamos el apoyo de otro para que se vuelva nuevamente vivible. Hallar apoyo en un terapeuta existencial es enfocar en la experiencia vital más que en nuestro proceso interno. Implica comprender cómo podemos construir nuestra fuerza y también la flexibilidad y adaptabilidad que nos permite fluir con estas situaciones vitales y con nuestras propias emociones que responden a ellas.

La ansiedad y la depresión pensadas como polos de una paradoja vital, relacionada a esta dinámica energética de nuestra existencia...

La energía que necesitamos para prepararnos para la vida y para hacer cosas, y el descenso de energía que experimentamos cuando las cosas van mal, o sufrimos pérdidas. Las dos forman parte del trayecto normal diario de cualquier persona. Cuando aprendés a ser autorreflexivo y a observar tu propia vida, lograrás verlo en vos mismo en tantos niveles. Podrás así encarar la creación de buen flujo de energía a favor de los eventos que esperás y anhelás. Pero también podrás detectar ansiedad en relación a las cosas que pensás no sos capaz de lograr, o creés que no podrás obtener. Por lo que, cuando nos volvemos más concientes acerca de cómo nos comprometemos con las cosas que son importantes para nosotros, podemos aprender a hacerlo de una manera más fluida, y poder cambiar así la propia experiencia de esa ansiedad. Lo mismo ocurre en relación a dejar ir, y a sentir ese sufrimiento, que nunca dejará de estar en las pérdidas. También hay sufrimiento en la ansiedad. No digo que podemos deshacernos del sufrimiento de la ansiedad y la depresión. Lo que digo es que podemos volvernos más expertos en cómo nos encontramos con el sufrimiento de la vida en ambas formas, tanto en el 'ir hacia delante' de la ansiedad, como en el 'alejarnos de' en la depresión. Lo cierto es que no podemos eliminar

estas experiencias a menos que nos convirtamos en robots. No es algo deseable. Anular nuestros sentimientos es morir.

¿En qué se diferencia la relación terapéutica vista desde el abordaje existencial con la de otros abordajes, que también reconocen la importancia del vínculo con el paciente para la terapia?

La relación que un terapeuta existencial puede tener con sus consultantes es una relación más personal, una conversación más directa, es una relación de igual a igual, un diálogo. Se trata de explorar cómo es ser un ser humano con determinadas situaciones y problemas, desafíos y obstáculos frente al propio camino. Pero también es una exploración que permite despegarse de los problemas cotidianos y aproximarse a cuestiones más amplias, para que la persona pueda ver las cosas desde una perspectiva más global y de una manera más enfocada también. Esa es una de las tensiones en la vida. Necesitamos ser capaces de ver lo que está justo frente a nosotros ahora mismo, de tomar la decisión que necesitamos respecto a lo que vamos a hacer en los próximos cinco minutos, en la próxima hora y durante el resto del día; pero también ser conscientes de cómo nos estamos proyectando a largo plazo y qué tipo de ser humano queremos ser. Si trabajo a partir de ahí, me haré preguntas, como diría Frankl: me hace responsable, preciso responder por mí mismo en el mundo de hoy y tomar alguna posición. Soy responsable ante la vida. A menudo hay oscilación entre resolver problemas inmediatos por un lado y obtener esa perspectiva más amplia sobre cómo quiero vivir y qué deseo haber hecho con mi vida al final de ella. Esto último le da a una persona ese sentimiento de poder y autoridad sobre su propia existencia, ese sentimiento de dirigir el proceso de estar vivo. No se trata sólo del problema circunstancial, también se trata de quién soy capaz de ser y hacia dónde voy. No se trata sólo de los problemas, sino también de las posibilidades. Se trata de nuestro ser en devenir. Pero no se trata sólo de que todo sea posible, sino también de ser realista sobre los propios límites. Siempre es esto y aquello. Arriba y abajo, aquí y allá, izquierda y derecha, ahora y después. Es todo eso. Y cómo manejarlo, de una manera libre y fluida. Enseñar a la gente cómo vivir así es liberarlos y hacerlos capaces de vivir una vida comprometida y satisfactoria. Esto no implica necesariamente una vida feliz y exitosa, sino una vida intensa, rica en experiencias y que valga la pena vivir.

¿Cómo cree que la actual mediatización tecnológica y la virtualización de la vida afectan a la terapia y los vínculos humanos en general?

Esta pregunta me interesa mucho porque estuvimos involucrados en la investigación de la terapia virtual durante veintidós años, y desde el año 2000 hasta el 2010 la estudiamos en toda Europa, e instalamos formación en línea en varios países. Soy un gran creyente de Internet. En términos de instrumento educacional, creo que nos ha proporcionado recursos para una educación absolutamente gratuita, que está disponible para cualquiera que pueda acceder a una computado-

ra, o un celular. Es asombroso. Posibilita una expansión global de la educación, clave para que las personas sean más capaces de vivir de una manera que les resulte satisfactoria. Asimismo, durante la pandemia se volvió obvio lo mucho que ganamos gracias a nuestra conectividad internacional alrededor del mundo. Basta con ver lo cerca e íntimos que estamos aquí en este momento, incluso cuando nos hallamos a miles de kilómetros de distancia. Vos en Buenos Aires, yo en Sussex. Sin embargo, es como si estuviéramos sentados en una habitación juntos, y para mí es como si te conociera. En otra vida, hace cincuenta años, nunca nos habríamos enterado el uno del otro, ni de la perspectiva que tiene cada uno sobre el mundo. Creo que esto es crucial para el futuro del planeta. Tenemos que aprender a ser mejores en cuanto al uso de estas conexiones en línea a favor de la comunicación humana. Es vital empezar a trabajar globalmente, como un solo pueblo. Tenemos que unirnos como seres humanos, proteger nuestro futuro y nuestro planeta compartido. También precisamos ser humanos junto a otras criaturas en el planeta; ser responsables de todo esto. Tenemos grandes desafíos por delante, y sólo podemos enfrentarlos desplegando esos recursos y aprendiendo a ser humildes acerca de los pequeños fragmentos de saber que tenemos en nuestras vidas y en nuestros pequeños mundos. Necesitamos abrirnos a oír, escucharnos unos a otros. Para construir en conjunto según lo que se precise para el futuro. Así que sí, estoy a favor, y escribí sobre esto en mi libro *Paradox and Passion* (Paradoja y pasión). Hay todo un capítulo sobre virtualidad que escribí en los años noventa, mucho antes de que viéramos hacia dónde iría todo esto. Dije que era una parte inevitable de la evolución humana. También nos interesaremos en la habilidad virtual, la habilidad de ser virtual. Pero eso también significa que tendremos que repensar nuestras virtudes y valores en una perspectiva amplia, más que quedar enfrascados en limitadas definiciones de qué es virtuoso, a partir de una cultura, una religión y una serie de estándares. Estamos convocados a cambiar eso.

¿Al mismo tiempo, no considera que haya también desafíos en esta difusión masiva de la tecnología, respecto al problema de instrumentalizar al otro?

Si te referís al trabajo de Heidegger acerca de la tecnología, él vivió en un tiempo muy distinto. Pudo entender lo que ocurriría: la instauración de la instrumentalización y cosificación. Y realmente se ha llegado a eso. De esto se ha tratado el posmodernismo: la negación de nuestros viejos valores y el comienzo de una nueva era. Ahora debemos avanzar y asegurarnos de que la tecnología nos sirva a nosotros y no que ésta nos domine. Precisamos encontrar la forma en que podrá ayudarnos a superar viejos patrones. Un buen ejemplo es el enfoque cosificante de salud mental, tan perjudicial para las personas. Hay denigración y subestimación del ser humano en cosificarlo, en la instrumentalización y en la cuantificación. Tenemos que encontrar mejores maneras. Necesitamos ir más allá de la utilización o catalogación del otro, más allá de la instrumentalización. No usemos la tecnología

unos contra otros, sino para mejorar la resolución de nuestros problemas. Para que eso sea posible, debemos tener claro quiénes somos, y reconocer la importancia que tiene abrirnos al encuentro con el otro a través de la tecnología. En lugar de utilizar la tecnología para controlar a las personas, estamos llamados a que sirva para liberarlas. Como sabemos, se trata de qué hacemos con la tecnología más que si la tecnología es buena en sí. Mi propuesta es la de utilizar nuestra tecnología a favor del futuro y la libertad, no para ser vividos y reducidos por ella.

El potencial que describe en aquel uso enriquecedor de la tecnología pareciera asociarse a la idea de un medio que posibilite la expansión del encuentro Yo-Tú (conceptualizado por Martin Buber)...

Sí, claro. He visto a todos mis consultantes en línea por más de dos años, y sin dudas me he vuelto más cercana e íntima con todos aquellos que conocía previamente, en terapia presencial. Es ligeramente más problemático con las personas que nunca he conocido en persona. Pero incluso en estas situaciones podemos superarlo porque hay algo en la posibilidad de mirar en el cuarto del otro. Veo algo de vos al ver el mapa que hay detrás tuyo. Me habla sobre tu interés por asuntos globales y por el mundo en general. Veo los libros detrás tuyo, veo algo en el modo en que te arreglás, en el modo en que te sentás, de una forma más íntima que cuando estoy en un cuarto con alguien presencialmente, cuando no es educado mirar a alguien en el modo en que puedo hacerlo en una video-llamada. En lugar de mirarte a los ojos, que es muy difícil de hacer, porque tengo que mirar a cámara, y cuando lo hago ya no te veo más; la mayoría del tiempo, te estoy observando de una forma muy distinta y también me veo obligada a mirarme a mí misma como no lo hago en una conversación presencial. Hay muchas novedades que han surgido de esta nueva forma de trabajar, y recién estamos empezando a reflexionar acerca de dónde nos llevará.

¿Qué características cree que adquiere la terapia existencial en el contexto pandémico y pospandémico?

Mucha gente comenzó a interesarse mucho más en la terapia existencial, ya que todos, incluso nuestros políticos, hemos empezado a hablar de desafíos existenciales. En el mundo entero las personas han entendido que precisamos ser más conscientes de las amenazas existenciales y de la experiencia de crisis existencial. Y que cuando nos hallamos en estas situaciones, atravesados por las pérdidas y el miedo en relación a nuestras vidas y al futuro, necesitaríamos un aprendizaje previo acerca de estos temas y del conocimiento de quienes los han investigado y reflexionado, para ayudarnos. He descubierto que mis colegas de la comunidad psicoterapéutica que provienen de otros abordajes se han interesado más en realizar cursos en terapia existencial. Varias otras corrientes hablan ahora de principios existenciales y de formas existenciales de trabajar, porque dejó de ser tabú, han entendido que hay que hacer algo al

respecto, ya que todos hemos sido expuestos a estos problemas. No pueden decir simplemente que así no es como trabajo, porque así es como sus pacientes o clientes experimentan la vida. Las realidades existenciales se han vuelto inevitables.

¿Cree que la terapia existencial misma cambiará en este nuevo contexto?

Espero que nos permite estar más preparados para decir lo que pensamos, dejar de ser tan modestos y animarnos a desafiar más el *status quo*, hacernos escuchar no solamente en el mundo de la psicoterapia sino en el mundo en general. Porque creo que debe haber mayor conciencia acerca de lo que estamos haciendo en el planeta y con la humanidad. Sobre esto enfocan y son expertos los filósofos y los terapeutas existenciales. Este tiempo requiere ese saber, y el mundo necesita esa dirección, por lo que resulta necesario transmitirlos. No podemos sentarnos a mirar cómo la humanidad se dirige a la destrucción. Tenemos que hacerles saber a las personas que existen estas respuestas y nuevas formas de exploración, que podrían darnos una base sólida acerca de hacia dónde hemos de guiar este planeta y esta humanidad, si hemos de tener un futuro.

Me recuerda al llamado de Rollo May al compromiso social de los psicólogos, a ir más allá de los límites del consultorio para involucrarse también en problemáticas sociales.

Hacés bien en recordarnos a Rollo May: fue alguien que anticipó muchos de estos tipos de problemas, y que realmente tuvo esa perspectiva más amplia. Ha inspirado a muchas personas y creo que sería provechoso para las nuevas generaciones leer sus libros con mucha más atención. Porque cada vez que vuelvo a Rollo May, estoy impresionada acerca de lo increíblemente relevante que sigue siendo lo que dijo en las décadas del cincuenta y del sesenta. El compromiso social es clave para ser un buen psicoterapeuta existencial; quienes se forman para serlo deben ser llamados a involucrarse en esa dirección. Han de ser conscientes de la diversidad y conocer estudios al respecto, que reflejen cómo circunstancias vitales y sociales afectan a la existencia humana. Y de cómo al prestarle atención a eso podemos ser más efectivos en ayudar a la persona a hallar lo mejor en sí misma, para poder avanzar valientemente en su vida, en lugar de esconderse en algún rincón al que haya sido reducida.

En el marco de tu modelo de las cuatro dimensiones de la existencia, ¿podría explicar la dimensión espiritual en el día a día, en la cultura y en la terapia, tal vez en contraste al difundido pensamiento de que la espiritualidad está exclusivamente atada a la religión?

Primero quisiera situar bien la espiritualidad. Siempre estará en el contexto de prestarle atención a la dimensión física, donde percibimos que las personas son un cuerpo en un entorno físico; vemos cómo actúan, cómo son en el cosmos, en el planeta, en su casa, en su cuerpo, en sus pies, en su vida, etcétera. También la dimensión social, acerca de cómo está con otras per-

sonas, cómo se despliegan sus afectos, sus vínculos, sus parentescos, cómo se desenvuelven en las instituciones, en sus familias, en grupos. Asimismo, la dimensión psicológica de la persona; cómo es en su mundo interno, cómo se relacionan consigo misma, con su integridad interior, su educación, su creatividad, su personalidad, su pasado, su presente y su futuro. Todo lo dicho es importante para la espiritualidad de la persona. La espiritualidad no está separada de nuestro estar en este mundo. Forma parte de él. Pero lo que no abarcan esas tres dimensiones es cómo conectamos con el cuadro más amplio que nos formamos del mundo; cómo nos conectamos con la verdad, con nuestros valores, con la búsqueda de sentido. Y, por supuesto, para muchas personas este aspecto es abarcado por su filiación religiosa, que les explica cómo dar sentido y cuál es su lugar en el mundo, qué pasará después de la muerte, y cómo el mundo llegó a ser mundo. Pero cada vez más personas están insatisfechas con esas narrativas. Sienten la necesidad de crear sentido de una forma más compleja. Aún conservan algo de su propia religión, pero también pueden agregar ideas de otras religiones que les sean útiles. También necesitan encuadrar sus creencias con ideas científicas, ideas acerca del universo, por ejemplo, acerca de lo que sabemos sobre la relatividad. Todas esas cosas deben procesarse juntas para llegar a una visión de mundo que se mantenga unida y que pueda sostener la forma en que la persona da sentido a la vida, especialmente cuando experimenta dificultades. Todas esas cosas deben procesarse juntas para llegar a una visión de mundo que se mantenga unida y que pueda sustentar la forma en que una persona da sentido a la vida, especialmente cuando experimenta dificultades.

Esta comprensión de la espiritualidad es muy concreta y aplicada a la vida...

Es que cada ser humano necesita vivir con una visión creíble de lo que significa ser humano, lo que significa estar vivo y lo que significa ser uno mismo. Necesitan tener libertad para dar sentido a esas cosas sin que se les diga que eso está equivocado. Necesitan tener una conversación inteligente acerca de esas cosas y no tener miedo de decir lo que creen. Necesitan averiguar cuál creen que es la forma correcta de vivir. Lo que es correcto y lo que es incorrecto, qué es lo bueno y qué es lo malo. Necesitan resolverlo, para poder decir:

‘esto es lo que esta persona me hizo, y esto es lo que le hice a esa persona; según los estándares de mi religión, eso probablemente estuvo bien porque es *ojo por ojo*; pero no se siente bien, no creo que quiera vivir en un mundo donde las personas simplemente se matan o se lastiman entre sí en una escalada de violencia. Y esto realmente me molesta’. Así que tratan de encontrar un nuevo punto de vista. Y necesitan poder hablarlo con alguien o se convierte en un problema. Si pueden hablarlo y resolverlo a diario, les ayudará mucho a ser fuertes y a convertirse en personas morales que estén dispuestas a comprometerse con la verdad, y la búsqueda de la verdad, la justicia, la libertad; y que, por lo tanto, sabe que no tiene que conocer todas las respuestas de antemano. Todos los días la existencia los confrontará con este tipo de desafíos y sabrán que es posible para ellos darle un sentido a lo que sucede. Son libres de descubrir nuevas formas de vida, sin sentir la necesidad de decir ‘esto es lo que debo creer’, o ‘así es como debo pensar’. Tener la capacidad de crecer como ser humano y de comprender cada vez más es reclamar el derecho a volverse sabio y a vivir una buena vida, de la manera correcta. Sin ser agresivo ni imponer el propio punto de vista a los demás, sabiendo que la posibilidad de equivocarnos y de perdonarnos es un aspecto importante de ser una buena persona.

Curriculum

Licenciado en Psicología (UB) y Licenciado en Comunicación Periodística (UCA). Posgrado y Formación en Logoterapia y Análisis Existencial (UCA y Fundación Argentina de Logoterapia). Actualmente finalizando la Formación en Psicoterapia Existencial (ALPE). Facilitador de Mindfulness (TYB). Formación clínica en Psicoterapia con orientación Psicoanalítica Relacional (CAPS, La Ribera; IARPP Bs. As.). Psicoterapeuta del Centro de Atención Primaria de Salud Bajo Boulogne (San Isidro, Buenos Aires). Docente universitario de grado (UB).

Correo de contacto:

gaspargafredo@gmail.com

Fecha de entrega: 27/07/2022

Fecha de aceptación: 26/08/2022

Sección Aportes Originales

Del epicureísmo al encuentro consigo mismo: una travesía fenomenológica existencial en tiempos de la modernidad líquida

Julie Paola Lizcano Roa
Bogotá, Colombia
Universidad Santo Tomás

Resumen

El presente artículo resume algunas reflexiones teóricas y personales en torno a la importancia del encuentro de sí mismo desde dos puntos de vista: el epicureísmo y la perspectiva fenomenológica existencial teniendo en cuenta las disciplinas psicológica y filosófica en la era actual del pensamiento de Zigmunt Bauman.

Se encontró entonces, que tanto el epicureísmo como la perspectiva fenomenológica existencial en tiempos de la modernidad líquida reivindican los movimientos utópicos y vitalistas, con la pregunta por el sentido de la vida y de la vida como sentido; y el principio de la existencia humana radica en el bienestar del cuerpo y de la mente, para lo cual el individuo debe valerse de la *ataraxia* o la *eudaimonia*.

Palabras clave

Epicureísmo, encuentro, fenomenología existencial, modernidad líquida.

Abstract

This article summarizes some theoretical and personal reflections on the importance of finding oneself from two points of view: Epicureanism and the existential phenomenological perspective, taking into account the psychological and philosophical disciplines in the current era, taking into account the thought of Sigmund Bauman. It was then found that both Epicureanism and the existential phenomenological perspective in times of liquid modernity vindicate utopian and vitalist movements, with the question of the meaning of life and of life as meaning; and the principle of human existence lies in the well-being of the body and mind, for which the individual must use *ataraxia* or *eudaimonia*.

Keywords

Epicureanism, encounter, existential phenomenology, liquid modernity.

Introducción

Dar sentido a la vida puede desembocar en la locura, pero una vida sin sentido es la tortura de la inquietud y de los vagos deseos. (Edgar. E. Masters)

Hoy por hoy, los psicólogos e incluso los filósofos en su afán de comprender la realidad han intentado hacer case a diferentes reflexiones teóricas que permitan comprender o “explicar” las manifestaciones físicas y corpóreas propias de nuestra humanidad, en relación con el mundo y con el ambiente. Bauman (2002) por ejemplo, se refiere a nuestra época actual, como la era de la “*individualidad*”, que de una u otra forma caracteriza a una sociedad precaria, distante, volátil y transitoria, que nos está llevando a tensiones existenciales propias de la modernidad líquida, pues parece ser que ahora, el olvido y el desarraigo son características del éxito. La cultura entonces, parece encontrarse más interesada en elevar un status y en evitar el fracaso, la modernidad que estamos viviendo es el tiempo de la no certeza; el trabajo, la libertad, las relaciones afectivas son flotantes, cambiantes, inciertas e impredecibles.

En este orden de ideas, demostrar los efectos que han generado el fenómeno del tiempo y el espacio son más profundos de lo que salta a la vista, ya que al revelar sus raíces y consecuencias sociales, se hace explícito la estructura del poder y de la sociedad que la globalización ha gestado, así como las tremendas consecuencias humanas de este nuevo orden cultural, de aquí que es importante resaltar que el paso de la modernidad sólida a la líquida como configuración del tiempo y el espacio, ha influido de manera determinante en la estructuración y en la legitimación de las sociedades. Estas experiencias anteriormente descritas articulan los distintos mundos de vida de las personas, conformando un nuevo orden social y generando nuevas identidades. Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomados como desafíos liberadores que identifican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización personal. Sin embargo, desde este punto de vista, nos encontramos en el lugar “señero del tiempo” como ese espacio sin sentido que se ve seriamente amenazado por los actos de las personas las cuales intentan reivindicarse. Aunque la sociedad líquida se caracterice por la búsqueda de la autonomía,

existe en el ser humano un deseo inherente a relacionarse, sin caer en contingencias instintivas en una temporalidad que se rehace continuamente. (Bauman, 2002)

Por ello, en un intento de sacar a la psicología como esa ciencia fría y desapegada (Martínez, 2012) este texto pretende ofrecer una mirada de cómo el Epicureísmo podría emerger como una alternativa que nos posibilitará comprender, más que explicar, el encuentro consigo mismo que desde una perspectiva existencial enriquecería los contextos relacionales entre el individuo y su mundo en el aquí y ahora. Como lo afirma Cooper (2003), los seres humanos no son seres hechos o terminados, sino seres en constante proceso de construcción en relación con el mundo.

Epicureísmo y la felicidad en la modernidad líquida: Bases filosóficas

Debido a la muerte y a la desintegración del imperio de Alejandro de Macedonia en el año 323 a.C. la independencia política de la polis dio paso a que los ciudadanos comenzaran a reclamar su libertad que dependía inicialmente de los monarcas (Garrobo, 2011). De este periodo helenístico surgieron tres escuelas: la epicúrea, la estoica y la escéptica. La epicúrea a la que se hará referencia en este trabajo, fue fundada por Epicuro¹ de Samos en el año 306 a.C. una escuela cosmopolita que abría sus puertas a todos aquellos que quisieran ser miembros sin distinción de raza, sexo o condición social con el fin de aprender las enseñanzas de los maestros, como un refugio para encontrar la felicidad y apartarse de la soledad (Vidal, s. f). La felicidad para Epicuro consiste en la serenidad que resulta del dominio del miedo en torno a los dioses, a la muerte, al dolor y a la vida futura. Epicuro resalta que el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo imperecedero, sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible, en efecto, hay en el vivir para quien ha comprendido que nada temible hay en el no vivir. (Epicuro, 2007)

En este orden de ideas, el pensamiento de Epicuro guarda estrecha relación con el pensamiento de Aristóteles, ya que este también proyecta un ideal de sabiduría práctica y una insistente vocación por la libertad; la felicidad entonces, es el resultado de una constancia práctica, de seguir unas reglas cotidianas de vida acordes con el orden de la naturaleza, las cuales serán la base para fundamentar una teoría del conocimiento (Álvarez, 2012). Así pues, la vida como el puente que nos une con la felicidad debe estar basada en la autonomía y en la tranquilidad del ánimo o ataraxia², la filosofía y la psicología entonces son una acti-

vidad que cualquier persona, independientemente de sus características (edad, condición social, etc.) puede y debe realizar. Por esta razón la felicidad más allá de una noción abstracta a la que se llega de manera trascendente como la proponían Platón o Aristóteles en su época, constituye un punto de partida para los seres humanos, ya que la felicidad no es algo que se alcance sino que se experimenta y se vive sin el peso de un pasado que no se puede cambiar, ni la opresión de un futuro que no se puede conocer, el hombre libre debe vivir el presente, sin otra razón que la de vivirlo y ser consciente de ello (Walter, 2006).

Por otro lado, Epicuro sostiene que, aunque el placer es un bien y el dolor un mal, no es inteligente elegir siempre el placer y rechazar siempre el dolor, ya que lo que debemos hacer es rechazar los placeres a los que le siguen sufrimientos mayores y aceptar dolores cuando se siguen de ello placeres mayores. Antes de obrar, hay que pensar cuidadosamente el placer o el dolor que se seguirá de ello y establecer un balance entre el placer y el dolor que estas puedan llegar a provocar (Lledó, 1995). Sin embargo, no hay que renunciar a los placeres corporales sino ordenarlos y administrarlos de cara al bienestar físico y espiritual, la razón para Epicuro definitivamente representa un papel decisivo en lo que atañe a la felicidad, ya que esta nos permite alcanzar el estado de total sosiego (ataraxia), de absoluta imperturbabilidad y ante todo nos da libertad ante las pasiones, los afectos y los apetitos. El sabio para Epicuro alcanza la vida buena y feliz gracias a esta autonomía frente al dolor y los bienes exteriores, a los amigos con los que convive y a su aislamiento respecto a la vida social (García, et ál., 1974). No sorprende entonces, esa necesidad del ser humano desde tiempos remotos sobre cómo acceder o lograr la felicidad, incluso como si fuese una receta para preparar en un día especial de la semana, aquí entonces se presencia la ruptura ideológica de Platón y Aristóteles que giraba en torno a la polis, en la *Política* y en las *Éticas*. Aristóteles realizó varios análisis sobre cómo comprender qué es el bien y cómo se estructura este para el bien vivir, incluso con los aportes de Platón en los Diálogos. Aristóteles logró explorar territorios abandonados como la lógica, la psicología, la retórica, la poesía, etc. y desde aquí concluir que lo más hermoso y sublime que puede lograr un pueblo es el bien de la ciudad. (Ética a Nicómaco, 1, 2 1094a 26-1094b 10)

Lo que hace Epicuro entonces, es polemizar en torno a los planteamientos de Platón y Aristóteles, desligando los intereses políticos a los intereses individuales, ya que para este pensador era importante trabajar primero la relación que teníamos nosotros consigo mismos antes de organizarnos como sociedad, ya que para Epicuro una mente angustiada es una mente infeliz y, al mismo tiempo, es, de alguna forma, crea-

persona, mediante la disminución de la intensidad de pasiones y deseos que puedan alterar el equilibrio mental y corporal, y la fortaleza frente a la adversidad, alcanza dicho equilibrio y finalmente la felicidad, que es el fin de estas tres corrientes filosóficas. La ataraxia es, por tanto, tranquilidad, serenidad e imperturbabilidad en relación con el alma, la razón y los sentimientos

¹ Filósofo griego fundador del Jardín y del epicureísmo. En el 341 a.C., nació en Samos. Hijo de Querastasa y Neocles, un colono ateniense afincado en Samos que, posteriormente, tuvo que emigrar y se instaló en Colofón viviendo como maestro.

² Se denomina ataraxia (del griego ἀταραξία, «ausencia de turbación») a la disposición del ánimo propuesta por Demócrito y desarrollada por los epicúreos, estoicos y escépticos, gracias a la cual una

dora de infelicidad. Esta infelicidad es la base destructiva de la vida, y de la alegría que debe hacer parte de la existencia, ya que nuestro mundo interior que nos organiza, determina las interpretaciones de todo lo que sentimos. La felicidad entonces, constituye un punto de partida para el hombre libre según Epicuro, pues no es algo que se debe alcanzar sino un estado que debe experimentarse, viviendo intensamente los más pequeños y sencillos placeres que ofrece la vida. Además, nuestro mundo interior es el que determina las interpretaciones de todo eso que sentimos desde nosotros mismos hasta nuestra experiencia con otros seres; y para ello nuestra mente no debe estar corrompida, debemos acrecentar nuestras habilidades, y limitar lo que somos, sin perdernos en vanas fantasías como el consumismo y las excentricidades materiales cuyo fin es animalizar a los humanos, provocando en ellos miseria y dolor. (García, Lledó y Hadot, 2014) Parece ser, que la filosofía de Epicuro se sustenta en las *sensaciones* como criterio fundamental de la vida, pues las sensaciones nos conectan con el mundo y enriquecen nuestras experiencias en él, devolviéndonos ese optimismo que tanto necesitamos, por ello la felicidad o la eudaimonia³ no gira en torno a *tener más* sino a *ser más*. Por esa razón, con estas palabras de Epicuro de su texto "Carta a Meneceo" se puede presenciar una forma bella de lo que es el trabajo no solo del filósofo sino de los seres humanos, que no gira en torno a solo buscar algún conocimiento, sino también ir tras de esa felicidad coartada por una sociedad materialista y tecnológica como la que vivimos actualmente:

Que ninguno por ser joven vacile en filosofar, ni por llegar a la vejez se canse de filosofar. Pues no hay nadie demasiado prematuro ni demasiado retrasado en lo que concierne a la salud de su alma. El que dice que el tiempo de filosofar no le ha llegado o le ha pasado ya es semejante al que dice que todavía no le ha llegado o que ya ha pasado el tiempo para la felicidad. Así que deben filosofar tanto el joven como el viejo; este para que, en su vejez, rejuvenezca en los bienes por la alegría de lo vivido; aquél, para que sea joven y viejo al mismo tiempo por su intrepidez frente al futuro. Es, pues, preciso que nos ejercitemos en aquello que produce la felicidad, si es cierto que, cuando la poseemos, lo tenemos todo y cuando nos falta, lo hacemos todo por tenerla. (p. 93)

A propósito del párrafo anterior el psicólogo Alejandro De Barbieri (2014) resalta que la felicidad es oblicua, ya que esta al ubicarse dentro de los valores vivenciales hacen que nos concentremos en darnos y entregarnos al mundo de tal forma que la felicidad podría posarse en nuestro interior en cualquier momento, en conclusión "El ser humano transforma el mundo en el que vive transformándose a sí mismo" (p. 20). La vivencia de la felicidad entonces, nos ayuda a conec-

tarnos mejor con nuestra familia, con nuestros amigos, con nuestros vecinos, etc. entre menos las busquemos, es más probable que llegue a nuestras manos, si dedicamos a vivir cada momento con plenitud.

El encuentro: objeto de estudio de la perspectiva fenomenológica existencial en la psicología

La perspectiva fenomenológica existencial, surge según Martínez (2012) en la antigua Grecia, desde autores como Heráclito de Éfeso y posteriormente en el pensamiento de Sócrates, Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Buber; también en diversos textos antiguos como el Antiguo Testamento donde se destacan Eclesiastés y Job, en la literatura se encuentran autores como Tolstoi, Dostoievski, Kafka, Camus, Shakespeare, entre otros; y en la psicología William James y Otto Rank. La perspectiva fenomenológica existencial implica una visión del mundo humanista, cuyo fin radica en eliminar la escisión que existe entre sujeto y objeto, por ejemplo, Binswanger llamó a esto el "*defecto fatal de la psicología*" y May lo denominó la "*zona cancerosa*". Pues esa visión del sujeto y el objeto como entes que se encuentran en un mismo nivel de comprensión es lo que ha hecho que la psicología se vuelva un tanto difusa (De Castro, 2000) y donde se pretende comprender una única forma de vivir la vida (Rispo, 2007), pues el fin no sólo es intentar hacer un análisis concreto de la persona, desde el sentido óptico, sino desde el sentido ontológico, donde es fundamental realizar un análisis de la persona, ayudando a que despliegue sus potencialidades (Frankl, 2001). Por eso, como lo resalta Binswanger (s. f. citado en May, 1958) la perspectiva fenomenológica existencial debe estudiar, el historial de la persona, pero no explicar ese historial ni las idiosincrasias patológicas conforme a las enseñanzas de ninguna escuela psicoterapéutica, ni mucho menos recurriendo a estas. Lo que se intenta entonces, es comprender la *historia de vida* como estructura particular de la persona en el mundo. (Lizcano, 2014)

Por otro lado, la perspectiva fenomenológica existencial resulta también ser de gran importancia en el abordaje de la comprensión del ser humano, como lo resalta Rispo (2007), la fenomenología existencial radica en la forma en cómo yo me reencuentro con el otro, donde en la participación co-existencial se despliega un recíproco afecto emocional, necesario e indispensable para que pueda darse una complementación y una completud de un *nosotros* con un *tú*.

Por otro lado, para el aporte del estudio del ser humano y de las diferentes crisis existenciales que atormentan a este, desde el análisis existencial se dispone de la Fenomenología como método para ser aplicado a distintas situaciones, de aquí surge: *la fenomenología descriptiva*, que se basa principalmente en la forma cómo la persona describe sus experiencias y su subjetividad, se fundamenta en el pensamiento de Karl Jaspers; *la fenomenología genético-estructural*, se basa en hacer un análisis de datos que ofrece la persona, tratando de encontrar un punto en común o el núcleo del problema, se centra en el pensamiento de Minkowski y Von Gebattel; y la *fenomenología cate-*

³ Eudaimonia (griego: [εὐδαιμονία /eudaimonía:/](#)) es un término griego comúnmente traducido como [felicidad](#), bienestar o vida buena; también se ha propuesto "floreamiento humano" o [prosperidad](#)".

gorial, la cual se basa en intentar comprender la vivencia subjetiva de las personas a través del estudio de la forma en que la persona experimenta ciertas categorías (como la espacialidad, la temporalidad, la materialidad y la causalidad). Finalmente, la principal idea que se comparte dentro del enfoque existencialista, es la comprensión del ser humano como ser –en-el-mundo, colocando énfasis en la visión del ser-con-otros. La fenomenología entonces juega un papel importante en la comprensión del ser humano, en donde se destaca según Spinelli (2005) primero, su intento de construir significados con el fin de dar sentido a las experiencias de vida que tenemos; segundo, todos los seres humanos somos movidos por intencionalidades; tercero, esta intencionalidad implica una inter-relación del yo/self con el mundo, pues ningún significado puede ser plenamente “objetivo”; cuarto, intentar entender los significados que se dan dentro de las inter-relaciones con el mundo que pueden generar algún tipo de angustia, ya que es imposible comprender dichos significados, y quinto, la angustia despertada, según lo mencionado anteriormente, se profundiza en la conciencia de nuestras limitaciones como seres-en-el-mundo.

Dentro de la perspectiva fenomenológica existencial existen varias formas de comprender el encuentro, pues gracias a esta perspectiva se puede enriquecer la forma de acercarse al mundo y la vida, llevando a impulsar la existencia humana hacia una mayor autenticidad, donde hayan relaciones interpersonales más ricas y propiciadoras del cambio y del desarrollo de esa persona que está al frente de nosotros, explayado en su forma más humana, he aquí, cómo las diferentes posturas de la perspectiva fenomenológica existencial enriquecen el encuentro en un contexto terapéutico y no terapéutico:

Escuela inglesa de psicoterapia existencial

Desde la perspectiva inglesa liderada por autores como Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli y Hans Cohn, se destaca la vital importancia que tiene la relación que se establece entre cliente y terapeuta en el encuentro existencial. Así mismo, desde esta perspectiva existe una profunda negatividad a la aplicación de los modelos médicos de salud mental, en vez de esto se ve a los clientes como personas que atraviesan “problemas con el vivir” (Spinelli, 1997; van Deurzen, 2002).

Por otro lado la terapia no es vista como “solucionadora de problemas”, ni como apoyo para salir de duelos o crisis, ni como “entrenamiento de habilidades”, se trata de un encuentro de perspectivas, un análisis en conjunto de la existencia y los dilemas cotidianos, y una revisión de las diversas formas y estilos de relación que la persona desarrolla y despliega en su existencia, colocando entonces, énfasis en animar a los clientes a que encuentren sus propias respuestas y formas de estar en la vida, en vez de alentarlos a que se conviertan o construyan cómo la sociedad y el status se los exige. Consideran que el énfasis en la técnica es en realidad un obstáculo para el verdadero en-

cuentro con el cliente⁴, finalmente señalan la importancia de establecer una relación igualitaria entre cliente y terapeuta.

Psicoterapia existencial en Norteamérica

Esta perspectiva está liderada por autores como Rollo May, Irvin Yalom, Van Kaam, Ernest Keen, Erich Fromm, entre otros, en la que se considera que no hay que hacer caso omiso a las diferentes formas de ver lo psicopatológico, ni a los mecanismos internos que hacen parte inherente del ser humano, pues sostienen que cada ser humano está inmerso en un mundo de contacto consigo mismo y con el mundo que lo rodea, pues cada ser humano es quien construye y constituye vivencialmente su propio mundo (Yalom, 2000).

Según Fischer, McElwan y DuBoise (2000, citados en E. Martínez, 2011) destacan tres postulados afines dentro de la psicoterapia existencial que son: la relación terapéutica entendida como encuentro, el énfasis en el entendimiento de la experiencia particular de cada individuo en el mundo, y la flexibilidad y apertura hacia la situación y necesidades concretas de cada individuo. Por ejemplo, cuando se habla de la relación terapéutica como un encuentro, se entiende que el terapeuta no trata de apartarse del mundo experiencial del paciente, sino, al contrario, lo que se pretende es comprender las experiencias del paciente desde la perspectiva de su propia existencia, lo cual implica, flexibilidad para no restringir al otro a la propia concepción teórica.

Finalmente, Yalom (1984) afirma que la lección más importante que debe aprender un terapeuta es que, en última, lo que cura es la relación terapéutica, y no tanto las interpretaciones teóricas o explicativas que se le den de forma unidireccional al paciente.

El análisis existencial de Alfred Längle

E. Martínez et al., (2011) resalta que esta perspectiva evolucionó desde la Logoterapia, sin embargo, se comenzó a diferenciar de ésta en los últimos 25 años, bajo el nombre de Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial (GLE, siglas en alemán), gracias a los aportes de Alfred Längle.

Desde esta perspectiva resaltan que el encuentro gira en torno a ayudar a la persona a entregarse totalmente por lo que hace, y así encontrar de este modo una vida plena, dándole un “Sí” a la vida, libremente y responsablemente. Además, ellos visualizan cuatro etapas en la psicoterapia: 1) trabajo a nivel emocional y cognitivo en la impresión y el vivenciar, 2) elaborar tomas de posición personales de modo biográfico-integrativo, 3) hallar formas de expresión auténticas y referidas adecuadamente a la situación y, 4) practicar y realizar conductas plenas de sentido. Para complementar el proceso psicoterapéutico Längle propone tres métodos:

⁴ Desde la perspectiva fenomenológica existencial evitan la palabra “paciente” ya que ésta está fuertemente relacionada con el modelo biomédico, por ende, prefieren utilizar la palabra “cliente” por la acepción de “persona que utiliza los servicios de un profesional” (Y. Martínez, 2011)

Método de búsqueda de sentido (MBS): Brevemente, consiste en percibir la realidad, que incluye hechos, condiciones y posibilidades, luego se evalúan para descubrir cuál de estas es la más valiosa y de allí realizar una acción concreta. (Längle, 1988)

Método de fortalecimiento de la voluntad (MFV): este método está indicado para todas las situaciones en que las personas si bien tienen el deseo de hacer algo carecen de la fuerza necesaria para llevarlo a cabo (Längle, 2000).

Método de posicionamiento personal (MPP): este método está indicado para aquellos casos en los cuales los pacientes no se sienten capacitados para llevar a cabo determinado asunto. También es muy eficaz cuando alguien tiene una visión inadecuada de sí mismo "yo siempre hago todo mal o soy una mala persona" (Längle, 1994).

Las ideas de Binswanger

Desde esta perspectiva, el encuentro acá considerado "Análisis de la presencia" o *Daseinanalyse* se basa en la comunicación existencial, donde existe una genuina presencia de apertura del uno con el otro, Binswanger, (1973) resalta que toda psicoterapia, es la reconciliación del hombre consigo mismo y por ende con el mundo, es la transformación de la enemistad que se tiene con uno mismo en amistad para consigo mismo y para el mundo. Es así, que el encuentro gira en la "cura" a través de la conversación humana, del diálogo, respetando la libertad y autonomía tanto del consultante como del terapeuta. De aquí la importancia de investigar la historia de vida del paciente, su biografía, girando en torno a comprender la historia de vida y no desde connotaciones psicopatológicas.

Aquí, el terapeuta y el consultante están en el mismo plano, el de la existencia, el paciente entonces, no es un objeto de estudio, es un ser frente a otro ser, en una relación de encuentro en un presente propio, a partir de un pasado y una posibilidad de futuro (E. Martínez et al, 2011). Finalmente, teniendo en cuenta lo anterior podemos concluir, en palabras de Ruitenberg (1965):

El análisis existencial no puede prescindir, durante periodos prolongados, de los métodos psicoterapéuticos tradicionales; sin embargo, puede, como tal, resultar terapéuticamente eficaz sólo en la medida que logra abrir al prójimo enfermo a una comprensión de la estructura de la existencia humana, y le permite encontrar su camino de retorno desde su modo de existencia y su mundo neurótico o psicótico, perdido, descaído, perforado o retorcido, hacia la libertad de poder utilizar sus propias capacidades para la existencia. (p. 42)

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante para este trabajo tener en cuenta este concepto, ya que desde aquí se establece una distinción clara entre cómo se concibe el encuentro en los diferentes contextos en los que estamos inmersos pues desde la perspectiva fenomenológica existencial el concepto de encuentro es tomado como el espacio en el que una persona se entrecruza consigo misma y con el mundo

de manera genuina con el fin de ayudar al otro a reconciliarse con el mundo que lo rodea y con su propio mundo, ayudando a que este, despliegue sus potencialidades y su creatividad, rasgos que son supremamente importantes, ya que se invita a que las personas afronten la vida de manera responsable y libre.

La modernidad líquida y el encuentro consigo mismo

En el capítulo "Espacio/tiempo" del libro de Zigmunt Bauman (2002), llamado *Modernidad Líquida*, el autor logra explorar cómo la sociedad ha cambiado a través de los años, resaltando la *individualidad* como una característica de nuestra época que marca nuestras relaciones. En este orden de ideas, en la modernidad fluida (o líquida) el "corto plazo" ha reemplazado al "largo plazo", convirtiendo la *instantaneidad* como el eje fundamental de nuestra época, así como las diferencias entre "lejos" y "aquí no más" han desaparecido, ya que la relación tiempo y espacio, se han reducido a categorías en las que ninguna tiene un valor especial, ya que hoy es posible acceder a cualquier parte del espacio en cualquier momento, (por ejemplo: basta ahora estar en Bogotá, para en cuatro horas estar en Lima), esto es lo que Bauman reconoce como una satisfacción inmediata, ya que ahora el espacio geográfico no confluye bajo espacios contiguos, sino que ahora podemos movernos más fácilmente dentro de esta, a medida que la tecnología avanza. Parece ser, que demostrar los efectos que han generado el fenómeno del tiempo y el espacio son más profundos de lo que salta a la vista, ya que al revelar sus raíces y consecuencias sociales, se hace explícito la estructura del poder y de la sociedad que la globalización ha gestado, así como a las tremendas consecuencias humanas de este nuevo orden cultural. Es importante resaltar que el paso de la modernidad sólida a la líquida como configuración del tiempo y el espacio, ha influido de manera determinante en la estructuración y en la legitimación de las sociedades; estas experiencias anteriormente descritas articulan los distintos mundos de vida de las personas, conformando un nuevo orden social y generando nuevas identidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, el tiempo y el espacio según Bauman contribuyen sustancialmente, a la individualización y a la desarticulación institucional de las culturas, pero a su vez a la legitimación y a la dominación. Todo esto, está llevando a crear en la sociedad de hoy inseguridades e incertidumbres, a sujetos que ya no saben a qué situación(es) atenerse, ya que en el mundo de la modernidad líquida imperan los planes individualizados y a corto plazo, con continuos comienzos, sin más horizonte que el presente, un constante vivir en el "aquí y el ahora". Estas características de la modernidad líquida son analizadas por Bauman como la estructura que contribuye y da sentido a la sociedad del consumo, las personas entonces deben ser responsables de sus actos y de sus decisiones.

Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomadas como desafíos liberadores que identi-

fican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización personal. Sin embargo, desde este punto de vista, parece ser que al reconocer solo una temporalidad (el presente) estamos negando el pasado y el futuro como conductores de ideas, y a su vez rechazando la mitad de nuestra historia como seres individuales y colectivos.

Bauman (2002) resalta que el tiempo y espacio de la modernidad líquida está basada en un dualismo significativo; por una parte, la temporalidad ayuda a enaltecer vivencias intensas y únicas de las personas, por otra parte, el tiempo y el espacio aparecen como horizontes “verticales” (valga la redundancia) que no movilizan a las personas, sino que las desorienta y las desarraiga. Ya que el mundo está en un perpetuo *in statu nascendi*, que está atravesada por una temporalidad que estructura y legitima el orden social de dos momentos históricos fundamentales: la Segunda Guerra mundial y las dos últimas décadas del siglo XX, lo ideal entonces es analizar y comprender estas temporalidades para comprender la transformación de las sociedades modernas en todas sus vertientes.

En conclusión, hoy la vida se desvanece antes las esperanzas de un ayer que ya no existe, un futuro incierto, y un presente angustioso que pide reiteradamente al tiempo con todas sus ambivalencias un ambiente legitimario, y riguroso que conforma distintos escenarios sociales, que desemboca a lo que hoy es una tarea incansable si es que deseamos entender esto que hoy conocemos como Modernidad líquida

Por otro lado, Peter Burke (2007) en su texto llamado “*Historia y teoría social*” intenta explicar en forma concisa como el sistema mundial de nuestros días, ha obligado a historiadores, sociólogos, geógrafos, teóricos sociales, etc. a cuestionarse sobre la morfología social de nuestros días. Parece ser que la era digital del internet ha generado en nuestras culturas y sociedades desde hace varias décadas una nueva configuración, de lo que hoy se conoce como *posmodernidad* o *posmodernismo*, término acuñado por el historiador Arnold Toynbee que, aunque puede ser ambiguo sigue siendo el término más usado actualmente por intelectuales y no intelectuales, cuyas características están asociadas a la libertad, a la incertidumbre y a la precariedad. Pues como lo resaltaba Bauman en su texto *Modernidad Líquida*, hoy por hoy las relaciones humanas parecen difuminarse poco a poco, lo que Burke (2007) denomina “desestabilización” y “descentramiento”.

Desde estos dos conceptos anteriormente nombrados, surgen una serie de discursos en los cuales se hace explícito la inconformidad de lo que hoy estamos viviendo, llegando incluso a determinar que “la sociedad no existe” y hasta abolir por completo dicho concepto, pues actualmente las personas tienden a agruparse de diferentes maneras, en diferentes tipos de sociedades, incluso pasar de una a otra sin verse afectados por esto; condiciones que anteriormente eran imposibles de concebir. Este aspecto de desestabilización y de descentramiento, atribuye a las sociedades de la era actual como agentes activos, en donde recae la creatividad colectiva, que no está de-

terminada por viejas costumbres que ordenaban los sistemas por categorías de tal manera que hubiese un orden estricto, sin posibilidades de cambios. Sin embargo, a pesar de dichas reformas, la historia intenta recuperar la *narración* como un modo de entender el mundo, al fin y al cabo, la memoria histórica, las memorias, los patrimonios culturales, etc. hacen que no nos olvidemos de lo que somos y de dónde venimos.

La posmodernidad y el posmodernismo, parecen ser conceptos claros para esclarecer los nuevos rasgos históricos que ha venido configurando nuestra sociedad, pues los hechos sociales, son hoy vistos como representaciones colectivas que han transformado la cultura, a tal punto que se es difícil reconocer las zonas urbanas, que parecen estar sumergidas en el fondo de una gran ola de nuevas costumbres, y de otro tipo de conductas que reclaman ser mostradas al mundo, de tal forma que se anulan los espacios que alguna vez recorrimos. Como lo sostiene Castells (s.f. referenciado por Burke, 2007): “*Las redes constituyen la nueva morfología social de nuestra sociedad*”, una visión europea que ha alcanzado niveles hegemónicos que no están hechos a la medida de América Latina, creando caricaturas estereotipadas de una forma de vida a la cual no estamos acostumbrados, pues aún nos falta “madurar” frente a aspectos que en sociedades como las nuestras aún están muy debilitadas (y las cuales no falta nombrarlas), para llegar a la opulencia característica de Europa, nos falta recorrer varios caminos que se ven trastabillados por una historia que muchos no pueden resignificar.

La globalización entonces, toca a nuestra puerta, y a pesar de todo, insistimos en recibirla, pues, ¿cómo quedarnos atrás ante semejante invitación? ¿Cómo no hacer parte del cambio, del surgimiento de “nuevas” formas de comunicación, que abren las puertas a eso que hoy se conoce como democracia cosmopolita? La vida en nuestros días, corre tan rápido que a veces es difícil distinguir la noche del día, así mismo pasa con la tecnología que tiende a correr más rápido que el tiempo y a expandirse como una epidemia híbrida, que cae en manos de todos aquellos que quieran sumergirse en ella. Pero necesitamos aun, de los intelectuales para mediar entre la tecnología y el ser humano, que tanto nos quita y nos aporta.

Conclusiones

Es evidente cómo a través de los años el acceso a la información se ha ido extendiendo a tal punto que hoy esta hace parte total de nuestras vidas, incluso pareciera que nos es imposible convivir sin esta. La internet ha cambiado drásticamente nuestros hábitos (incluso ir hoy a una biblioteca pareciera no ser tan provechoso e inmediato como Google, que de manera rápida nos “bota” la información que necesitamos sin salir de casa), pues el bombardeo de información por parte de los medios actualmente es tan abarcadora que creemos que tenemos en nuestras manos la información necesaria para liberarnos de trabajos, e incluso profundizar en temáticas que serían mucho más tediosas buscar en una biblioteca, donde la información no está visible a primera vista, ya que esto

requiere de tiempo y dedicación, cosas que hoy en día se han perdido, pues “el tiempo es oro”.

Considero que desde que llegó la tecnología, todos de una u otra forma hemos generado cambios, que van desde nuestros hábitos, hasta la forma en cómo nos comunicamos con otras personas, nuestro lenguaje, la forma de pensar, las relaciones interpersonales, la forma de generar vínculos, el amor, la amistad, el aprendizaje, incluso podemos conocer el mundo de manera inmediata, con solo dar “Click”. Todo esto ha llevado a que las instituciones deban vincularse a lo digital, para no perder el contacto con ese “otro” mundo que hemos creado, y que hoy se conoce como “Internet”. La educación incluso ha implementado la validación del bachillerato por medio de cursos virtuales, se puede aprender idiomas a través de la red, y hasta obtener un título de pregrado universitario, creando “nuevos” profesionales y bachilleres, los cuales de forma voluntaria decidieron apartarse por un instante del mundo analógico, para formarse en un mundo virtual. Los cambios entonces, abarcan todas las esferas del ser humano.

Teniendo en cuenta lo anterior, el tiempo y el espacio según Bauman contribuyen sustancialmente, a la individualización y a la desarticulación institucional de las culturas, pero a su vez a la legitimización y a la dominación. Todo esto, está llevando a crear en la sociedad de hoy inseguridades e incertidumbres, a sujetos que ya no saben a qué situación(es) atenerse, ya que en el mundo de la modernidad líquida imperan los planes individualizados y a corto plazo, con continuos comienzos, sin más horizonte que el presente, un contaste vivir en el “aquí y el ahora”. Estas características de la modernidad líquida son analizadas por Bauman como la estructura que contribuye y da sentido a la sociedad del consumo, las personas entonces deben ser responsables de sus actos y de sus decisiones.

Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomadas como desafíos liberadores que identifican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización personal. Sin embargo desde este punto de vista, parece ser que al reconocer solo una temporalidad (el presente) estamos negando el pasado y el futuro como conductores de ideas, y a su vez rechazando la mitad de nuestra historia como seres individuales y colectivos, lo que nos llevaría a hablar del lugar señero del tiempo, como ese espacio sin sentido que se ve seriamente amenazado por los actos de las personas las cuales sienten una gran necesidad de liberarse de los hábitos, para al final lograr transformarse y reivindicarse. Aunque la sociedad líquida se caracterice por la búsqueda de la autonomía, existe en el ser humano un deseo inherente a relacionarse, sin caer en contingencias instintivas en una temporalidad que se rehace continuamente.

Referencias

Álvarez, M. (2012). Epicureísmo: el arte de vivir la naturaleza y la amistad. Recuperado de <http://piensasolopiensa->

mat.blogspot.com/2012/06/epicureismo-el-arte-de-vivir-la.html

- Bauman, Z. (2002). *Modernidad Líquida: Capítulo 3. Espacio/tiempo*. México, D.F: FCE
- Binswanger, L. (1973). *Texto de Ludwig Binswanger, artículos y conferencias*. España: Gredos
- Binswanger (1973). *Artículos y conferencias escogidas*. España: Gredos
- Burke, P. (2007). *Historia y Teoría social*. Buenos Aires: Amorrortu
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Londres: SAGE
- De Barbieri (2014). *Economía y felicidad. Una vida con sentido*. Uruguay: Fin de Siglo
- De Castro, A. (2000). Quién, en psicología y psicopatología. *Psicología desde el Caribe*, 6,1-19.
- Epicuro. (2007). *Obras*. Madrid: Tecnos.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder
- García, C. Lledó, E., y Hadot, P. (2014). *Filosofía para la felicidad*. Epicuro. Madrid: Errata naturae
- García, C., y Acosta, E. (1974). *Ética de Epicuro. La génesis de una moral utilitaria*. Barcelona: Barral.
- Garrobo, R. (2011). Epicuro y el fenómeno de la indiferencia del mundo. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/41-05.pdf>
- Langle, A. (1988). *Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung*. Monaco: Piper.
- Langle, A. (1992). Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und logotherapie. *Der modernen psychotherapie*, 355-370.
- Langle, A. (1994). Personale Positionsfindung. *Bulletin der GLE*, 11, 6-11.
- Langle, A. (2000). Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 17, 4-16.
- Lizcano, J. (2015). La pedagogía desde el análisis existencial de Viktor Frankl. *Revista Virtual semestral de ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicología Existencial)*, 10, 38- 45
- Lledó, E. (1995). *El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Madrid: Taurus.
- Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Colombia: Manual Moderno,
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Colombia: Manual Moderno.
- Martínez, Y. (2011). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: LAG.
- Martínez, Y. (2012). *Filosofía existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*. México, D.F: LAG
- May, R. (1977). *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos
- May, R. (1963). *Psicología existencial*. Argentina: Paidós.
- Rispo, P (2007). *El sentido para Ludwig Binswanger y Viktor Frankl*. Buenos Aires: F. CAPAC.
- Ruitenbeek, H. (1965). *Psicoanálisis y filosofía existencial*. Buenos Aires: Paidós.
- Spinelli, E. (1997). *Tales of the Unknowing*. New York: New York University.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world*. London. Ed. Sage
- Van Deurzen (2002). *Existential Counseling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage
- Verneaux, R. (1982). *Textos de los grandes filósofos. Edad Antigua: Carta a Meneceo*. Barcelona: Herder
- Vidal, J. (s.f). Epicuro. Recuperado de <http://etikosas.orgfree.com/Epicuroreducido.pdf>
- Walter, O. (2006). *Epicuro*. Madrid: Sexto Piso.

Curriculum:

Psicóloga de la Universidad Santo Tomás. Diplomada en aplicaciones clínicas del modelo fenomenológico existencial del Instituto Colombiano de Logoterapia y análisis existencial. Especializada en pedagogía y docencia de la Fundación Universitaria del Área Andina. Ganadora del premio Pablo Riso de psicología, 2014. Mg. en Psicología clínica y de la salud de la Universidad Atlántico de Barcelona y Universidad Internacional Iberoamericana de México. Autora del libro “Análisis existencial en la escuela de la Restricción al encuentro creativo” y “Lágrimas furtivas”.

Correo de contacto:

julilizcano801@gmail.com

Fecha de entrega: 23/06/2022

Fecha de aceptación: 03/08/2022

Devenir: Integración de perspectivas y tradiciones griegas en psicoterapia existencial

Becoming: Integrating greek insights and traditions into Existential Psychotherapy

Evgenia Georganda
Atenas, Grecia

Asociación Helénica de Psicoterapia Existencial

Resumen

Este artículo se basa en una presentación del simposio "Presencia, devenir y autocreación en psicoterapia existencial", con Will Wadlington, Erik Craig y Kirk Schneider, para la conferencia virtual de la APA de 2020. En un esfuerzo por integrar las tradiciones griegas, tanto de la literatura como de la filosofía, con las perspectivas actuales de la psicoterapia existencial, el artículo se centra en tres elementos principales. Describe brevemente el concepto de 'oistros', familiariza al lector con las raíces filosóficas del concepto de 'llegar a ser' y relata una comprensión existencial-evolutiva de la existencia y el crecimiento humanos. Finalmente, destaca cómo estos problemas existenciales y temas de desarrollo que surgen a lo largo de la vida contribuyen a este cambio siempre constante que llamamos "llegar a ser".

Palabras clave

Psicoterapia existencial, desarrollo humano, 'devenir', 'oistros'.

Abstract

This paper is based on a presentation for the symposium "Presence, Becoming & Self-Creation in Existential Psychotherapy", with Will Wadlington, Erik Craig and Kirk Schneider, for the 2020 virtual APA conference. In the effort to integrate Greek traditions, from both literature and philosophy, with current insights into existential psychotherapy the article focuses on three main elements. Briefly describes the concept of 'oistros', acquaints the reader with the philosophical roots of the concept of 'becoming', and relates an existential-developmental understanding of human existence and growth. Finally, it highlights how these existential issues and developmental themes that emerge throughout the life span contribute to this ever-constant change that we call 'becoming'.

Keywords

Existential psychotherapy, human development, 'becoming', 'oistros'.

Introducción

La Asociación Helénica de Psicología Existencial se estableció en 2004 con dos objetivos principales en mente: lograr que las teorías y aplicaciones de la psicoterapia y el asesoramiento existenciales sean más accesibles para el público griego y la comunidad profesional y desarrollar una perspectiva existencial distintivamente griega, basada en los ricos legados de los filósofos griegos y otros escritores. En los seminarios que hemos realizado a lo largo de los años, hemos estudiado a filósofos, escritores y poetas griegos y hemos visto cómo se pueden usar e implementar ciertos conceptos en nuestra vida diaria. Nuestro trabajo fue presentado en congresos y publicado en revistas y capítulos de libros. Actualmente, la Asociación Helénica de Psicología Existencial tiene un programa de formación de 4 años en psicoterapia existencial acreditado por la Asociación Europea de Psicoterapeutas y es una institución bien establecida en Atenas, Grecia.

La Asociación Helénica de Psicología Existencial figura en la parte VI - Desarrollos internacionales en el sur de Europa, del "Manual mundial de terapia existencial de Wiley" (Georganda, et. al., 2019a), mientras que el concepto de 'oistros' se incluyó en la segunda edición del libro de Mick Cooper (2017) sobre "Terapias Existenciales". El escritor tuvo la oportunidad de presentar el concepto de 'oistros' en dos simposios de la APA en 2018 y 2019 y se publicó un artículo relacionado en el periódico profesional *The Humanistic Psychologist*.

Por lo tanto, en el presente artículo, el concepto de 'oistros' se presentará solo brevemente y el énfasis principal estará en el concepto de 'llegar a ser' que se abordó en el simposio virtual de la APA de 2020. Llegar a ser es una idea filosófica importante que estará conectada con el crecimiento y desarrollo humano a lo largo de nuestra vida. Esta síntesis de problemas de desarrollo con preocupaciones existenciales y los temas que surgen de ellos se integrarán con el proceso psicoterapéutico y la creación de la alianza terapéutica.

Oistros

'Oistros', o entusiasmo por la vida, es un concepto que surgió de la poesía y la literatura griegas y es una

hermana gemela de 'asombro', un concepto sobre el que el Dr. Schneider (2009, 2017) ha escrito extensamente. En griego moderno se usa comúnmente cuando queremos decir que alguien está experimentando un trastorno creativo. Tanto Eros como Tánatos pueden instigar este estado de 'oistros'. Tánatos, o la realización de la muerte, es como una fuerte bofetada en la cara que nos despierta a la importancia de la vida y de cómo vivimos la vida. El peligro de la conciencia de la muerte es que puede paralizarnos o congelarnos, pero igualmente puede presentarnos una oportunidad para aumentar el 'oistro', para aprovechar cada momento de nuestra vida como si fuera el último y hacer el mejor uso posible de él. La comprensión de la fluidez y la impermanencia de nuestra vida crea la ansiedad o angustia existencial descrita por Kierkegaard, Rollo May y muchos otros filósofos y terapeutas. Esta angustia o agonía es el tábano al que se refiere el filósofo Sócrates y que, al picarnos, nos mantiene alerta sobre la importancia de la vida y del aquí y ahora. Si le prestamos atención, la angustia puede ayudarnos a vivir no solo de una manera más intensa y plena, sino también con mayor autenticidad.

Hoy estamos aquí, en medio de una pandemia que ha sacudido al mundo entero y está cambiando rápidamente nuestra forma cotidiana de estar-en-el-mundo. Es probable que sea demasiado pronto para decir cómo estamos cambiando y qué traerán estos cambios, pero una cosa es obvia para mi mente. Todos estamos obligados a ver y experimentar la incertidumbre y la fragilidad de la vida. Nos vemos obligados a tomar conciencia de la impermanencia de la vida y del efecto que nuestras acciones tienen sobre la naturaleza, sobre los demás y sobre el mundo en el que vivimos. Es difícil negar la amenaza siempre presente de la muerte y la importancia de nuestra conexión con otros. Esta experiencia interrelacional del mundo y su importancia para el proceso de "llegar a ser" será el foco principal de este artículo.

Convirtiéndose

El nombre de la Asociación Helénica de Psicología Existencial es "gignesthai". Esta palabra se deriva del verbo griego 'γίγνομαι' y se puede traducir como 'me estoy convirtiendo'. El verbo está en gerundio y, por lo tanto, indica "el proceso de llegar a ser". A menudo decimos que somos «εν- τω-γίγνεσθαι», lo que implica "el proceso de un continuo devenir", o el constante "nacimiento del ser". Este importante concepto surgió principalmente de la filosofía griega y especialmente de los escritos de Heráclito. Heráclito, de quien se cree que nació en Éfeso aproximadamente en el año 535 a.C. fue un filósofo presocrático que también fue llamado el 'Oscuro' debido a la naturaleza paradójica de su filosofía. Es famoso por una serie de citas que ejemplifican su creencia básica en el cambio siempre presente. Algunas de estas citas son: "No hay nada permanente excepto el cambio", "Todo fluye, nada se detiene", "Ningún hombre se sumerge dos veces en el mismo río, porque no es el mismo río y él no es el mismo hombre".

Esta noción de cambio constante, de un 'llegar a ser' continuo tiene grandes implicaciones tanto filosóficas como psicológicas. Nos presenta el gran desafío de la estabilidad, que es tan vital para nuestros sentimientos de seguridad, en oposición a la inseguridad y el miedo a la imprevisibilidad. La incertidumbre, aunque es parte integral de la vida y del vivir (Spinelli, 2007), es a menudo insoportable, como la situación actual de covid19 nos ha hecho tan evidente a todos. ¿Cómo podemos sentirnos seguros en un mundo incierto e impredecible? ¿Cuáles son los recursos necesarios para hacer frente a este cambio siempre presente?

Aunque estamos en un flujo constante y en un proceso de transformación, creándonos a nosotros mismos todos los días y evolucionando hacia el ser que somos hoy, cada uno de nosotros nos reconocemos como Evgenia o Erik, Will, etc. Tenemos un sentido de continuidad como el "seguir siendo" que somos. Este sentido de continuidad e igualdad lo experimentamos como estabilidad. Por lo general, en los momentos de contemplación nos damos cuenta de cuánto hemos cambiado con el tiempo. A menudo pienso en esta paradoja como es nuestra experiencia de la tierra. Nuestro planeta tierra gira constantemente alrededor de su eje y alrededor del sol y nunca está quieto. Sin embargo, experimentamos el suelo como estable e inamovible. Si sintiéramos el movimiento constante, estaríamos mareados e incapaces de ponernos de pie, como es nuestra experiencia al estar en un barco en un mar turbulento. Del mismo modo, el ser humano necesita sentirse estable y seguro para "estar de pie", ser funcional y no quedar incapacitado por el "mareo" de la vida.

Tengo entendido que este sentimiento de estabilidad, en medio de un flujo constante, es el resultado de nuestra capacidad para regular nuestro afecto y nuestro estado del yo. Ahora sabemos por la investigación neurobiológica y por las teorías de regulación del afecto (Hill, 2015, Schore, 1994) que esta capacidad de autorregulación y el sentido básico de confianza y seguridad en nuestro mundo y en los demás está vinculado a patrones de apego tempranos (Ainsworth, et al., 1978). Nuestra relación principal con la "madre", u otro cuidador, es muy importante para nuestra capacidad de regular nuestros estados afectivos, permitiéndonos mantener un cierto equilibrio y un sentido continuo de nosotros mismos en medio de la confusión. Se sugiere que la "presencia" de un terapeuta puede desempeñar una función similar en la vida posterior.

'Convertirse': una comprensión existencial-evolutiva de la existencia y el crecimiento humanos.

Desde mi época de estudiante universitaria, estuve muy interesada en la psicología del desarrollo. Me fascinaban las diferentes teorías del desarrollo y me intrigaban todos los diferentes aspectos que presentaban. Cada teoría parecía tener un impacto para entenderme a mí misma y cómo crecí. Durante mi terapia, a menudo me preguntaba si algo era "verdaderamente mío" o si solo era el resultado de mi educación.

Me disgustaba mucho la idea de que todo estaba decidido y quería creer que era libre de elegir mi vida. ¿Pero realmente lo estaba? En esta búsqueda de autocomprensión y de "separar lo que era mío de lo que no" (qué idea tan tonta), decidí combinar tantas teorías del desarrollo como conocía en ese momento para resolver el enigma. Claro, ahora sé que nada es mío y todo es mío. Soy una confabulación de todo.

Sin embargo, en el proceso de esta lucha creé el concepto de "el ADN del Alma" que todavía considero valioso para comprender la existencia y el crecimiento humano. Abarca una serie de teorías, como Bowlby, Ainsworth, Mahler, Winnicott, Freud, Erikson, Piaget, Maslow, Rogers, Yalom y Jung, en un intento de describir lo que considero el proceso y la meta del desarrollo a lo largo de la vida. La molécula de ADN fue elegida por varias razones. El concepto de ADN parecía representar el corto grabado de las experiencias vividas que forman nuestro "ADN psíquico" o psicológico, es decir, esas formas bien establecidas de responder y relacionarse con la vida y otros que parecen difíciles de cambiar. El objetivo de gran parte de la terapia es desentrañar, comprender, aceptar y tal vez alterar estos patrones bien arraigados. Además, provocó la visualización de un movimiento en espiral de dos hebras entrelazadas, enrollándose una alrededor de la otra. Pensé que esta era una representación más precisa del desarrollo que los modelos lineales de las teorías de las etapas. Finalmente, nuestro viaje por la vida a menudo nos presenta algunos temas o desafíos universales que se desarrollan a medida que envejecemos. El resultado de nuestra lucha con estos diferentes problemas varía desde un polo de auto-mejora "positivo" hasta un lado "negativo" de autoinhibición. Estos dos resultados que interactúan están representados por las dos hebras de la molécula.

Cuando comenzamos nuestra vida, nos separan físicamente de la madre cortando el cordón umbilical. En ese momento, nos encontramos en un estado psicológico indiferenciado y fusionado donde nuestra comprensión del mundo se basa únicamente en nuestros sentidos y experiencias cinestésicas (Piaget, 1972, Etapa sensoriomotora). Lo que suceda en nuestra relación con nuestro cuidador principal se procesará en este nivel afectivo no verbal que es el bloque de construcción inicial de nuestro autoconcepto y nuestra experiencia intersubjetiva del mundo. El proceso de desarrollo y crecimiento en los seres distintos y separados, aunque interrelacionados como somos, es largo, lleno de separaciones, pérdidas y ganancias que dan como resultado que nos convirtamos constantemente en quienes somos ahora. Nuestra maduración cognitiva nos permitirá comprender que el yo y el otro están separados desde muy temprano, alrededor del sexto mes para Piaget (1972), momento en el que Freud (1973, 1976) también sugiere que comenzamos a formular nuestro ego. Con suficiente "espejo" (Winnicott, 1971) seremos capaces de superar el estado normal narcisista y autoindulgente de la infancia y, equipados con nuevas capacidades cognitivas, seremos capaces de relacionarnos con una comprensión

cada vez mayor de la perspectiva del otro. Este proceso de mayor conciencia intersubjetiva también refinará nuestra comprensión empática de otros seres en nuestro mundo.

Llegar a ser nuestro propio ser competente, autosuficiente y realizado es un proceso de toda la vida que puede ser asistido u obstaculizado por la presencia de otros y por eventos inesperados de la vida. Esta comprensión del desarrollo de nuestro viaje por la vida es un intento de acentuar algunos de estos elementos potencialmente enriquecedores o inhibidores de nuestra relación con los demás. Habiendo sido 'lanzados' a un conjunto de circunstancias (biológicas, sociales, culturales, ambientales, etc.) que no son de nuestra elección, nuestra existencia y supervivencia dependen inicialmente de la presencia de otro ser humano. La calidad de esta relación es importante para nuestro crecimiento físico y psicológico. La "maternidad suficientemente buena" (Winnicott, 1971) asegurará no solo la satisfacción de las necesidades físicas básicas (refugio, comida, calor) sino también las necesidades psicológicas necesarias (seguridad, estabilidad, protección) que son primarias en la "jerarquía" de Maslow (1970) de necesidades". Un cuidador confiable y en sintonía emocional proporcionará el "apego seguro" (Bowlby, 1969, 1973) que ahora sabemos que afectará no solo el vínculo y el establecimiento de confianza (Erikson, 1963) en los demás y en la vida (con el logro de la 'virtud de la esperanza'), sino también el funcionamiento de nuestro cerebro y SNA (Siegel, 1999). Como resultado de un apego seguro, somos capaces de regular nuestro estado afectivo y personal y, por lo tanto, responder y afrontar las crisis de manera más funcional.

A medida que envejecemos, una "maternidad lo suficientemente buena" también permitirá la ruptura del vínculo simbiótico (Mahler, et.al., 1975). El bebé y el niño pequeño se desarrollan tanto física como cognitivamente y son capaces de un mayor grado de independencia que debe ser fomentado por la actitud de aprobación y aliento del cuidador. La capacidad de caminar y hablar significa una mayor capacidad de autonomía del infante que, si está bloqueada por la presencia restrictiva, sobreprotectora o crítica de otro, puede crear sentimientos de vergüenza, duda y miedo hacia este potencial emergente. Nuestra capacidad de tomar lentamente el control de nuestra vida y aprender a "pararnos sobre nuestros propios pies" comienza desde el principio. Es difícil comprender cómo pretendemos que los adolescentes y jóvenes sean seres responsables, competentes y autosuficientes si este proceso de maduración se ha visto obstaculizado. Nuestro sentido de autodominio, autosuficiencia y autoestima se practican y desarrollan constantemente. La necesidad de aprobación, de ser querido y de pertenencia son poderosas a lo largo de la vida. Es mucho más tarde en la vida que la opinión de los demás sobre nuestra autoimagen pierde parte de su significado para nuestra autopercepción, aunque me pregunto si alguna vez deja de importar.

La teoría de la resiliencia considera la autoeficacia, el dominio, la autorregulación y la capacidad de continuar pensando y planificando en situaciones estresantes como factores protectores importantes (Masten y Obradovic, 2008) para hacer frente al estrés. Alcanzar la resolución exitosa de los dilemas del desarrollo, como los propuestos por la teoría psicosocial de Erikson (1980), conducirá a esta hebra 'positiva' de auto-mejoramiento de nuestro 'ADN psíquico' que parece coincidir con las cualidades resilientes propuestas por Richardson (2002).); la fe, el optimismo, la esperanza, la autodeterminación, el autocontrol, la excelencia, la gratitud y la sabiduría son cualidades que no solo son útiles para lidiar con el estrés y las crisis de la vida, sino que también sugieren una salud mental y un bienestar general.

Nuestro autoconcepto y nuestra visión del mundo evolucionan constantemente a través del proceso de asimilación y acomodación a las experiencias de la vida. Nuestra maduración cognitiva y física debe ir acompañada de una maduración emocional, es decir, nuestra capacidad para manejar las demandas y crisis del desarrollo existencial. Algunas de estas demandas se centran en temas como: nuestra conexión con los demás, amar y cuidar a los demás en lugar del aislamiento y el distanciamiento social; lidiar con separaciones, pérdidas y conflictos en lugar de esconderlos y evitarlos; gestionar mayores responsabilidades y compromisos en lugar de rehuirlos; lograr un mayor auto-dominio, autocontrol y autosuficiencia en lugar de sentirse inadecuado e inseguro; logrando un sentido de plenitud y satisfacción con nuestra vida en lugar de sentimientos de arrepentimiento y tristeza por las oportunidades perdidas. Es en estos desafíos y en nuestra capacidad de hacer lo mejor que podemos que 'oistros' juega un papel importante. Nos proporciona esta poderosa energía que nos impulsa hacia opciones que mejoran la vida. En la visión ampliada de la jerarquía de necesidades de Maslow propuesta, la autorrealización puede verse como un paso hacia una mayor autointegración y plenitud. El símbolo yin-yang fue elegido para representar el tipo de integración sugerida por Jung (1966) en su idea de totalidad como síntesis de opuestos. La luz y la oscuridad, el día y la noche, son parte de la vida y de nuestro vivir cotidiano. Del mismo modo, nos movemos entre dos polos de "apertura-cerradura", encontrando y perdiendo constantemente significado y equilibrio.

En esta conceptualización del "llegar a ser", de nuestra comprensión existencial-evolutiva de la existencia, el tiempo y la sincronización son elementos cruciales. Los seres humanos son seres históricos. Nacemos con numerosos datos, con limitaciones tanto como capacidades y posibilidades. Cada uno es tan único como su historia de vida, pero todos compartimos los mismos datos ontológicos o existenciales. Como escribe Erik Craig (1992), es un milagro que exista el Ser y que exista este tipo de ser que llamamos ser humano junto con muchos otros seres. Este es el milagro, que nacemos completamente indefensos pero cada uno de nosotros tiene el potencial para convertir-

se en un tipo de ser funcional, maduro, independiente, autosuficiente y competente. También es posible que el individuo se vuelva disfuncional e incapaz de atender sus necesidades y capacidades. Por supuesto, también existe un amplio abanico de posibilidades, tantas como seres humanos, entre estos dos polos. Lo que sucede en el proceso de desarrollo de nuestras posibilidades de desarrollo es el resultado de numerosos parámetros biológicos, sociológicos, culturales, ecológicos y/o puramente accidentales. Sin embargo, nuestra relación con los demás es uno de los factores contribuyentes más importantes. Es la creencia del escritor, por experiencia personal y profesional, que la adversidad y los desafíos de la vida no son el factor decisivo en la inadaptación. De hecho, muy a menudo las adversidades pueden ser una forma de desarrollar la resiliencia, tan necesaria para hacer frente a la vida. Más bien, el factor decisivo son nuestras relaciones con los demás; principalmente nuestros seres queridos, miembros de la familia, maestros, mentores y, con suerte, terapeutas.

Referencias

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M, Waters, E, & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Alexander, F. and Ewing, T. (1980). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. University of Nebraska Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment & Loss, Attachment. Vol.1*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment & Loss, Separation. Vol.2*, New York: Basic Books.
- Cates, L. (2011). Nonverbal Affective Phenomena Revisited. *International Journal of Psychoanalytic Self-Psychology*, 6:510-530.
- Cooper, M. (2017). *Existential Therapies*. London: Sage publications.
- Craig, E. (1986). Sanctuary and presence: An existential view of the therapist's contribution. *The Humanistic Psychologist* 14(1):22-28. (Reprinted in *Classics in humanistic psychology* (2000) a special issue of *The Humanistic Psychologist* 28 (1-3):267-274.)
- Craig, E. (1992). Self as Spirit, Self as Miracle, Self as Other. *He Humanistic Psychologist*. 20(1):18-32.
- Craig, E. (2008). The Human and the Hidden: Existential wonderings about depth, soul and the unconscious. *The Humanistic Psychologist*. 36 (3-4): 227-282.
- Craig, E. (2012). Existential psychotherapy: Discipline and demarche. In L. Barnett & G. Madison (Eds) *Existential Psychotherapy: Legacy, Vibrancy and Dialogue* (pp.7-19). Routledge.
- Dallas, E., Georganda, E., Zymnis-Georgalos, K. & Harisiadis, A. (2012). Zhi mian and "oistros" of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(2): 252-260.
- Dallas, E., Georganda, E. T., Harisiadis, A., Kourtis, A., & Zymnis-Georgalos, K. (2019). The myth of Zorba the Greek and the existential concept of "Oistros". In L. Hoffman, M. Mansilla, J. Dias, M. Yang, M. Moats, & T. Claypool (Eds.), *Existential psychology east-west* (Vol.2, pp. 255-262). University Professors Press.

Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton and Company.

Erikson, E. (1980). *Identity and the Life Cycle*. New York: Norton and Company.

Freud, S. (1973). *An Outline of Psychoanalysis*. London: The Hogarth.

Freud, S. (1976). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Pelican Books.

Fromm, E. (1963). *The Art of Loving*. New York: Bantam Books.

Georganda, E. (2007) The DNA of the Soul: Integrating developmental issues with existential-humanistic theory. *The British Journal of Psychotherapy Integration: The Integrative Project in Practice*. Vol.4, Issue 1, (pp.4-12).

Georganda, E. (2016). Thrownness, Freedom and the Will for Authenticity: An Existential – Developmental Approach to Psychotherapy. *Journal of the Society for Existential Analysis* 27(2): 261-276.

Georganda, E., Correia, E., Berra, L., Icoz, J., Menda, G. and Shalom, Y. (2019a). Southern Europe. In: *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. Eds. Van Deurzen, Craig, Langle, Schneider, Tantam, DuPlock. NJ: Wiley Blackwell. (pp. 552-567)

Georganda, E. (2019b). Attachment and Affect Regulation Theories and the Existential Developmental Model. *Journal of the Society for Existential Analysis* 30(2) Pearl Edition: 239-248.

Georganda, E. (2020a). Becoming: An Existential/ Developmental Understanding of Human Existence & Growth. *Existencia: Psychology and Psychotherapy*. 13, 97-116

Georganda, E. T. (2020b). Eros, Thanatos and the Awakening of Oistros: Being in Love with Life and "Our World". *The Humanistic Psychologist*. 48(2), 133-141. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000142>.

Jung, C.G. (1966). *Collected Works: The Practice of Psychotherapy* Vol.XVI. Pantheon Bollingen Series.

Hill, D. (2015). *Affect Regulation Theory: A Clinical Model*. New York: Norton & Company.

Mahler, M., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant. Symbiosis and Individuation*. London: Hutchinson.

Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

Masten, A. and Obradovic, J. (2008). Disaster Preparation and Recovery: Lessons from Research on Resilience in Human Development. *Ecology and Society* 13(1):9

Nietzsche, F. (1954). *The Portable Nietzsche*. trans. Walter Kaufmann. New York: Penguin.

Piaget, J. (1972). *The Psychology of Intelligence*. Totowa, NJ: Littlefield.

Richardson, G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. Vol 58(3):307-321.

Schneider, K.J. (2009). *Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation*. NY: Jason Aronson.

Schneider, K.J. (2017). *The Spirituality of Awe: Challenges to the Robotic Revolution*. Cardiff, CA: Waterfront Press.

Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. New York: Norton.

Sheehan, T and Painter, C. (1999). Choosing One's Fate: A Re-Reading of Sein und Zeit (section 74). *Research in Phenomenology* 29:63-82.

Stern, P. (1972). *In Praise of Madness: Realness Therapy-the Self Reclaimed*. New York: A Delta book.

Siegel D. S. (1999). *The developing brain: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford Press.

Spinelli, E. (2007). *Practicing Existential Psychotherapy: The relational world*. London: Sage publications.

Van Deurzen, E. and Adams, M. (2011). *Skills in Existential Counseling and Psychotherapy*. London: Sage publications.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Curriculum

Psy.D., ECP. Terapeuta humanista-existencial, miembro de la Asociación Americana de Psicología (APA) y de la División 32 de Psicología Humanística, de la Asociación Europea de Psicoterapeutas (EAP), de la Federación para la Terapia Existencial en Europa (FETE), miembro de la Sociedad Helénica de Psicología (HPS), de la Asociación de Psicólogos Griegos (SEPS). Docente de pregrado y posgrado en colegios privados y en la Universidad Griega. Conferencista en Congresos nacionales e internacionales. Autora de 3 libros y de artículos en revistas científicas. En 2018 fue nominada al premio Charlotte and Karl Buhler de la APA. Cofundadora, administradora principal, capacitadora y supervisora de la Asociación Helénica de Psicología Existencial "gignesthai".

Correo de contacto:

egeorganda@gmail.com

Fecha de entrega: 12/07/2022

Fecha de aceptación: 16/08/2022

Sección Comentario de Libro

La enfermedad como repliegue de la existencia

Marta Guberman

Por Susana Signorelli
Bs. As., Argentina

Si bien dentro de la corriente existencial actual, hay quienes (no todos) no consideran valerse de diagnósticos, para encarar el tratamiento de un paciente, sin embargo, los pioneros psiquiatras existenciales no solamente nos dejaron muy valiosas interpretaciones de casos clínicos sino también excelentes tratados de psicopatología o descripciones de cuadros psicopatológicos. Esto significa que no desdeñaron esa visión del enfermar humano.

Si bien es cierto que quien consulta a un terapeuta para iniciar una terapia, puede no estar enfermo y puede no necesitar un diagnóstico, esto no significa que tengamos que descartarlos.

La terapia existencial como expresara Emmy van Deurzen en su conferencia en el II Congreso Mundial de Terapia Existencial (2019), debe rechazar “la idea descabellada de que podemos tirar toda la psicopatología por la ventana y no tener que comprometernos con ese discurso médico tan difamado, como si no hubiera necesidad de encontrar primero una forma alternativa creíble de concebir la angustia de las personas”. Marta coincide plenamente con este enunciado.

Tampoco la terapia existencial es un *laissez faire* como si se pudiera reemplazar todo el conocimiento psicológico disponible por un enfoque que se considere más libre, más subjetivo, basado únicamente en un aquí y ahora, y sin conocimientos sobre la salud-enfermedad de las personas, incluso desconociendo las diferencias que nos marcan las distintas etapas de la vida. Si así fuera no necesitaríamos estudiar psicología para hacer terapia y ser terapeutas.

Siguiendo nuevamente a van Deurzen hay que repensar la psicopatología sistemáticamente desde una perspectiva fenomenológica y existencial.

Los diagnósticos psicopatológicos no tienen por qué ser sellos con los que embretamos a los pacientes sino que son instrumentos que nos ayudan a la comprensión de la modalidad de ser de cada uno.

Nos brindan una luz que nos puede guiar para descubrir las ataduras del ser, en otras palabras, como su no ser dejó de lado al ser.

Marta se acerca en este libro, a esta comprensión del ser, abordando la psicopatología desde su visión existencial.

Ya desde el principio, la autora, abre su mundo de reflexiones sobre la psicopatología para compartirlo con sus lectores y lo hace desde su humildad, nos comenta que frente a los magistrales autores que se dedicaron a profundizar estos temas, ella tuviera poco

que ofrecer, cuando en el transcurrir de sus páginas se observa lo valioso de su aporte.

Pero antes de adentrarnos en las propias páginas del libro quisiera detenerme unos instantes en comentar qué es la psicopatología para los terapeutas seguidores de la corriente fenomenológica existencial.

Hay quienes no le asignan importancia a los diagnósticos y otros en cambio, hacen un estudio muy exhaustivo del hombre enfermo, justamente desde la perspectiva existencial y desde el método fenomenológico. No podemos dejar de mencionar aquí los magníficos aportes de Van Den Berg que hace sobre el cuerpo humano, a Victor von Weizsaecker con sus estudios sobre el hombre enfermo, y adentrándonos en la psicopatología propiamente dicha no podemos dejar de aludir a L. Binswanger, E. Minkowski y K. Jaspers, sin olvidar tampoco los aportes de un latinoamericano como E. Romero.

Para Weizsaecker enfermar era una categoría de la vida humana y lo refería a cualquier tipo de enfermedad, diciéndonos que no es un órgano o un cuerpo sino un individuo quien enferma. Con lo cual podemos hablar del ser humano como una totalidad. Nos introduce al concepto de antropología médica. Los estudios sobre la individualidad no excluyen a una generalidad que es lo que nos va a permitir la visión psicopatológica.

Luego Binswanger aporta el estudio de los modos del ser y con esto se abre una nueva perspectiva, ya no es la esquizofrenia, ya no es un esquizofrénico sino el mundo del esquizofrénico al cual se acercará para el esclarecimiento de ese padecer.

Jaspers definía como objeto de la psicopatología a los procesos psíquicos reales, tanto sean sus condiciones, causas y consecuencias. Para él, el principio fundamental era el hombre por eso su psicopatología es un fenómeno natural específicamente humano.

También podemos oír otras voces latinoamericanas como la de De Castro que refiriéndose a la psicopatología nos dice que la comprensión de la misma solo se puede hacer desde y en función de la persona existente, en función de la experiencia como ser-en-el-mundo. Así sus comportamientos, ideas, emociones y actitudes están en relación con la configuración de su mundo que abarca no solo lo personal sino lo social, cultural e histórico.

Volviendo propiamente al texto de Marta, divide su libro en los capítulos que resultan fundamentales para la psicopatología pero no para definirlos desde la más

estricta nosología sino para mostrarnos cómo llegar a ellos desde la fenomenología.

Hace un recorrido por las diferentes neurosis pero vistas desde el mundo de quien padece: mundo del obsesivo, mundo del fóbico, y finalmente mundo del histérico. Otro capítulo lo dedica a los trastornos de personalidad. Finaliza con el estudio del mundo del psicótico haciendo hincapié en el mitwelt, en las alucinaciones y delirios, para finalizar con un estudio de la temporalidad y la espacialidad.

Hace una apretada síntesis de lo referido por otros autores existenciales para concluir con una exhaustiva y propia descripción fenomenológica de los mundos, con un lenguaje claro y preciso.

Es meritorio observar que los autores que menciona, entran en diálogo con ella, sin interrumpir el discurso sino solo para ampliarlo o especificarlo y lo hace con una fluidez notable.

Es un libro escrito para quienes se adentren por primera vez en estudios psicopatológicos como para

avezados en el tema porque cautiva con sus descripciones de las vivencias de los pacientes, poniendo ejemplos de la clínica terapéutica.

A su vez, no es solamente un libro para fenomenólogos existenciales, ya que creo que investigadores y terapeutas de otras corrientes de pensamiento se verán considerablemente recompensados con el aporte de esta visión que no excluye sino que amplía la comprensión del padecer humano.

Cuando un libro se publica es como un nacimiento, va a dar lugar a abrir nuevos senderos y nuevas luces para iluminar el camino de los terapeutas, tanto novales como expertos. El lector tendrá la última palabra en ese recorrido.

Correo de contacto:

martaquberman26@gmail.com

Fecha de entrega: 23/06/2022

Fecha de aceptación: 03/08/2022

Cartas del Lector

Estimada Susana Signorelli

Recibe un cordial saludo desde Ecuador, soy Psicólogo Clínico y realizo mi trabajo desde la visión existencial. En mi país no existe mucha acogida ni difusión sobre esta línea teórica y por eso me ha dado mucho gusto el poder encontrarme con la revista que se publica, porque he podido leer temas muy interesantes desarrollados por profesionales latinoamericanos y me ha hecho saber que hay más personas haciendo psicología existencial y también compartiendo su saber.

Un tema que considero interesante y que me atrevería a proponerlo para la revista es sobre el ejercicio profesional de la psicología clínica y del trabajo psicológico en consulta: la terapia. Escucho cada vez tanto en mi país como en el exterior que la tendencia es conocer de todas las posturas teóricas y adaptar mi trabajo según la postura teórica que le sirva a la persona que viene a consulta, se crean combinaciones como: psicoanálisis existencial, conductismo existencial, cognitivo-conductual existencial sistémico, coaching existencial y me pregunto ¿cuál es el límite?. Se abrirá también a lo holístico, esotérico, nativo, etc. ¿y dónde queda el qué hacer psicológico?

La línea entre lo integrativo, ecléctico y lo holístico es tan fina para mí que me gustaría poder leer criterios al respecto en su revista, saber qué opinión les merece este tema a profesionales de otras regiones y con otras experiencias.

No me quiero despedir sin antes felicitar tu gestión para que la revista sea indexada, entiendo que eso en el mundo académico actual es muy reconocido y demanda trabajo arduo y persistente.

Gracias por tu trabajo y tu compartir.
Felicitaciones y éxitos.

Alfredo Yancha
Ecuador

Respuesta de la editora

Gracias Alfredo por tu carta. Nos impulsa a seguir trabajando para divulgar el pensamiento existencial por todos los países de habla hispana y portuguesa.

Tu planteo es muy interesante, te voy a dar mi opinión personal, ningún terapeuta puede conocer a fondo y haber profundizado en todas las teorías psicológicas y terapéuticas que existen. Podés conocer superficialmente varias, como a vuelo de pájaro. Seguramente durante el aprendizaje, una “te llegó” más que otra. Y en esa te sumergís para profundizarla, hasta el punto de estar tan consustanciado con ella que ves el mundo con esa visión.

Cuando una persona elige ser terapeuta, con lo primero que cuenta además de sus conocimientos aprendidos, es con su personalidad, con su propio ser, que se va a encontrar con otro ser. Lo aprendido y lo vivido pertenecen a su ser en apertura hacia el otro que consulta. Esa apertura es lo más importante. Entonces no hay una teoría que podamos elegir según “la patología” de un paciente, suponiendo que sea la más adecuada. Lo que “cura” no es la teoría sino la relación terapéutica establecida.

Cordialmente
Susana

