

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 involucrarnos 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 naturales. 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 vivido 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 panicosos. 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 lastimado 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 esperarás 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 adelante' 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 desprenderse 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 computadora, 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 hubiéramos 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 videollamada. 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 personas, 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