

# ¿QUÉ ES LA TERAPIA EXISTENCIAL?

## Definición de la Confederación Mundial de Terapias Existenciales

Traducción del Dr. José Martínez-Romero Gandos

### Prefacio

En 2014-2016, un grupo internacional que representa un corte transversal de terapeutas existenciales contemporáneos, se juntó en un esfuerzo cooperativo para crear esta amplia definición. La misma fue escrita con el espíritu de inclusividad y diversidad que caracteriza esta orientación única, con el objetivo de llegar a una accesible, sucinta, "aceptable" definición funcional acerca de en qué consiste la Terapia Existencial. Esta definición reconoce y honra la postura compartida que unifica, sostiene e informa sobre los diferentes caminos para la comprensión y la práctica de la Terapia Existencial actual, sin violentar la espontaneidad inherente, la flexibilidad, la creatividad y el misterio. Lo que sigue es la versión vigente de una búsqueda, continuamente en desarrollo, y de un cuestionamiento colectivo sobre el tema.

### 1. ¿Qué es la Terapia Existencial?

La terapia existencial es un acercamiento filosóficamente informado al asesoramiento o a la psicoterapia. Esto comprende un espectro ricamente diverso de teorías y prácticas. En deuda, parcialmente, con esta diversidad de desarrollo, la Terapia Existencial no puede ser definida fácilmente. Por ejemplo, algunos terapeutas existenciales no consideran que este acercamiento constituya una "escuela" separada de asesoramiento o psicoterapia, sino más bien una actitud, una orientación o postura hacia la terapia en general. Sin embargo, en los últimos años, la Terapia Existencial fue considerada cada vez más por algunos como un acercamiento particular y específico a uno mismo. En cualquier caso podemos decir que, aunque es difícil formalizar y definir, tal como lo sentimos, la Psicoterapia Existencial es un acercamiento en profundidad filosófica caracterizada en la práctica por un énfasis sobre la relación, la espontaneidad, la flexibilidad y la libertad en relación a una doctrina rígida o dogma. Ciertamente, debido a estas cualidades principales, a muchos Terapeutas Existenciales les parece contradictoria en su misma naturaleza la tentativa de definirla.

Como en otras aproximaciones terapéuticas, la Terapia Existencial principalmente (pero no exclusivamente) se preocupa por las personas que están sufriendo o en crisis. Algunos terapeutas existenciales intervienen con la intención de aliviar o mitigar tal angustia cuando es posible ayudar a las personas a competir con los desafíos inevitables de la

vida de una forma más significativa, satisfactoria, auténtica y constructiva. Otros terapeutas existenciales están menos centrados en el síntoma u orientados hacia un problema y acuerdan con sus clientes una exploración amplia de la existencia sin presuponer cualquier objetivo particular terapéutico o resultados destinados a la corrección de cogniciones y comportamientos, a mitigar los síntomas o para remediar carencias. Sin embargo, a pesar de sus diferencias significativas teóricas, ideológicas y prácticas, los Terapeutas Existenciales comparten una visión de mundo particular filosóficamente derivada que los distingue de la mayor parte de otras prácticas contemporáneas.

### 2. ¿Por qué es llamada "Terapia Existencial"?

La terapia existencial está basada en una amplia gama de *insights*, valores y principios extraídos de la filosofía fenomenológica existencial. Esta filosofía de la existencia acentúa ciertas "preocupaciones últimas" - a menudo en una tensión dialéctica del uno con el otro - como la libertad de opción, la búsqueda del sentido o del propósito de vida y los problemas de la vida cotidiana, el aislamiento, el sufrimiento, la culpa, la ansiedad, la desesperación y la muerte. Para los Terapeutas Existenciales, con "fenomenología" se refieren al método filosófico por el cual encuentran atribución estas preocupaciones últimas o "hechos" y por el cual la experiencia básica de la persona "de ser en el mundo" puede ser mejor esclarecida o revelada y así ser comprendida cabalmente. Este método fenomenológico comienza tratando deliberadamente de dejar de lado los presupuestos propios a fin de estar plenamente abierto y receptivo a la exploración de la realidad subjetiva de la otra persona.

Aunque puedan haber muchas motivaciones diferentes para aquellos que deciden participar en este proceso exploratorio, como en la mayor parte de las formas de asesoramiento, psicoterapia, o tratamiento psicológico y psiquiátrico, la terapia existencial comúnmente es buscada por la gente en las turbulencias de una crisis existencial: alguna circunstancia específica en cual experimentamos nuestro sentido básico de supervivencia, seguridad o identidad significativamente amenazado. Tales amenazas existenciales pueden ser de una naturaleza física, social, emocional o espiritual y pueden estar dirigidas hacia mí mismo, hacia otros, hacia el mundo en general o a las ideas y percepciones por las que vivimos. Esto impresiona y sacude nuestro sentido de seguridad y autocomplacencia, forzándonos a

preguntar y dudar de nuestras creencias más hondamente sostenidas o a nuestros valores. Porque la existencia humana está, según los terapeutas existenciales, continuamente cambiando o realizándose según su propia naturaleza, estamos naturalmente propensos a la experimentación de tales desafíos existenciales o crisis a través de la vida útil. En la terapia existencial, estas desorientaciones y ansiedades que provocan los períodos de crisis son percibidos simultáneamente tanto como un momento peligroso como una oportunidad para la transformación y el crecimiento.

### **3. ¿Cómo funciona la Terapia Existencial?**

Los Terapeutas Existenciales ven su práctica como un diálogo mutuo, colaborativo, alentador y exploratorio entre dos seres humanos que luchan – una persona que busca la ayuda del otro que profesionalmente está entrenado para proporcionarlo. La terapia existencial coloca el énfasis especial en el desarrollo de una preocupación honesta, de apoyo y empática en la relación aún desafiante entre el terapeuta y el cliente, reconociendo el papel vital de esta relación en el proceso terapéutico.

En la práctica, la terapia existencial explora como los clientes, en el aquí-y-ahora, expresan sentimientos, pensamientos e interacciones dinámicas dentro de esta relación y con los otros, pretendiendo iluminar su más amplio mundo de experiencias pasadas, acontecimientos actuales y futuras expectativas. Este respetuoso, compasivo, sostenedor aunque sin embargo verdadero encuentro – unido a una postura fenomenológica - permite a los terapeutas existenciales comprender con mayor exactitud y descripción como dirigir la persona hacia su modo-de-ser- en-el-mundo. Esforzándose en evitar imponer su propia visión de mundo y el propio sistema de valores sobre clientes o pacientes, los terapeutas existenciales pueden procurar revelar e indicar ciertas inconsistencias, contradicciones o incongruencias elegidos por alguien pero habituales en su modo de ser. De esta forma, algunos terapeutas existenciales, cuando sea necesario, van a enfrentar constructivamente a la persona con modos a veces contraproducentes o destructivos de ser en el mundo. Otros deliberadamente decidirán evitar ver o dirigir cualquier experiencia o expresión del modo de ser en el mundo de la persona desde una perspectiva que lo interprete como siendo positiva/negativa, constructiva/destructiva, sana/malsana, etc. En uno u otro caso, el objetivo terapéutico es iluminar, clarificar y colocar estos problemas en una más amplia perspectiva para promover la capacidad de los clientes para reconocer, aceptar y activamente ejercer su responsabilidad y libertad: escoger como ser o actuar de manera diferente, si tal cambio es deseado o, si no, para tolerar, afirmar y abrazar la elección de sus modos de ser en el mundo.

Para facilitar este potencialmente liberador proceso, la terapia existencial se focaliza principalmente en el realce de la conciencia de la persona, de su experimentación "interior", "subjetividad" o ser: el flujo temporal, transitorio, vital de pensamientos de momento a momento, sensaciones y sentimientos. Al

mismo tiempo, la terapia existencial reconoce la interacción inevitable entre el pasado, el presente y futuro. En cuanto a esto, los terapeutas existenciales respetan el poder impresionante del pasado y el futuro y directamente se dirigen a tratar como impacta esto en el presente.

### **4. ¿Qué hace a la Terapia Existencial diferente de otras terapias?**

Además de su combinación única de visión filosófica del mundo, la postura fenomenológica y el énfasis principal tanto sobre la relación terapéutica como sobre la experiencia real, la terapia existencial generalmente esta menos enfocada al diagnóstico psicopatológico per se y más a proporcionar el alivio rápido del síntoma en sí que otras formas de terapia. En cambio, preocupantes "síntomas" como la ansiedad, la depresión o la rabia son reconocidas como reacciones potencialmente significativas y comprensibles en circunstancias corrientes y la historia personal contextual. Como tal, la terapia existencial está principalmente preocupada por la experiencia y la exploración de estos fenómenos inquietantes a fondo: directamente tomándolos en cuenta más bien que intentar suprimirlos inmediatamente o erradicarlos. Compatible con esto, la terapia existencial tiende a ser expresamente más exploratoria que específica o conductualmente orientada por objetivos. Su objetivo principal es clarificar, comprender, describir y explorar más bien que analizar, explicar, tratar o "curar" la experiencia subjetiva de sufrimiento de alguien.

### **5. ¿Qué técnicas o métodos usan los Terapeutas Existenciales?**

La terapia existencial no se define, predominantemente, sobre la base de ninguna técnica(s) particular predeterminada. Ciertamente, algunos terapeutas existenciales evitan totalmente el empleo de cualquier intervención técnica, acordando que tales métodos artificiales pueden disminuir la cualidad esencial humana, la integridad, y la honestidad de la relación terapéutica. Sin embargo, una práctica terapéutica común a prácticamente todo el trabajo existencial es el método fenomenológico. Aquí, el terapeuta procura estar totalmente presente, comprometido y libre de expectativas tan como sea posible durante todos y cada encuentro terapéutico intentando temporalmente dejar de lado todas las preconcepciones en cuanto al proceso. El objetivo es ganar una comprensión contextual más clara y a fondo y la aceptación de que una cierta experiencia podría ser significativa a esta persona específica precisamente en este tiempo de su vida.

Muchos terapeutas existenciales también hacen uso de capacidades básicas como la reflexión empática, el diálogo Socrático y la escucha activa. Algunos también pueden utilizar una amplia gama de técnicas extraídas de otras terapias como el psicoanálisis, la terapia cognoscitiva conductual, la psicoterapia centrada en la persona, somática y la terapia Gestalt. Esta flexibilidad técnica permite a algunos terapeutas existenciales la libertad de adaptar la respuesta particular o la intervención a las necesidades

específicas del cliente individual y al proceso terapéutico que se desarrolla continuamente. Sin embargo, independientemente de emplear o no métodos en la terapia existencial, éstos son escogidos intencionadamente para ayudar a iluminar el ser de la persona en este momento particular en su historia.

## **6. ¿Cuáles son las metas de la Terapia Existencial?**

El propósito general de la terapia existencial es permitir a los clientes explorar honestamente su experiencia de vida, abierta y comprensivamente. A través de este proceso espontáneo, de colaboración en el descubrimiento, a los clientes se les ayuda a obtener un sentido más claro de sus experiencias y que puedan mantener sus significados subjetivos. Esta auto-exploración proporciona a los individuos la oportunidad de enfrentar y confrontar con profundas cuestiones filosóficas, espirituales y existenciales de todo tipo, así como con los retos más mundanos de la vida diaria. Participar cabalmente en este proceso de apoyo, exploratorio y desafiante puede ayudar a los clientes a llegar a un acuerdo con su propia existencia y asumir la responsabilidad sobre la forma de vida que han elegido vivir. En consecuencia, también puede animarles a elegir formas de ser en el presente y en el futuro que ellos mismos identifican como más profundamente satisfactoria, significativa y auténtica.

## **7. ¿Quién puede, potencialmente, beneficiarse con la Terapia Existencial?**

Un enfoque existencial puede ser útil para las personas que enfrentan una amplia gama de problemas, síntomas o desafíos. La misma se puede utilizar con una amplia variedad de clientes que van desde niños hasta la Tercera Edad, parejas, familias o grupos y en prácticamente cualquier entorno, incluyendo clínicas, hospitales, consultorios privados, el lugar de trabajo, las organizaciones y en la comunidad social más amplia. Dado que la terapia existencial reconoce que existimos siempre en un contexto de interrelaciones con el mundo, puede ser especialmente útil para trabajar con clientes de diversos orígenes demográficos y culturales.

Mientras que la terapia existencial es especialmente adecuada para las personas que están tratando de explorar su propia postura filosófica ante la vida, es posible que, en algunos casos, sea una elección menos apropiada para los pacientes que necesitan una rápida rehabilitación de su enfermedad, de situaciones de enfermedad potencialmente mortal o de síntomas de fragilidad psiquiátrica. Sin embargo,

debido precisamente a su enfoque fundamental sobre toda la existencia de una persona en lugar de basarse únicamente en la psicopatología y los síntomas, la terapia existencial no obstante puede potencialmente ser un método eficaz para hacer frente incluso a las reacciones más severas de las perturbaciones psicológicas, espirituales o trastornos existenciales devastadores en sus vidas, ya sea en combinación con medicación psiquiátrica cuando sea necesario o por iniciativa propia.

## **8. ¿Cuál es la evidencia científica que hay en cuanto a la eficacia de la Terapia Existencial?**

Una serie de estudios bien controlados indican que ciertas formas de terapia existencial, para ciertos grupos de clientes, pueden conducir a un aumento del bienestar y sentido de vida (Vos, Craig y Cooper, 2014). Este conjunto de pruebas está creciendo, con nuevos estudios que muestran que las terapias existenciales pueden producir tanta mejora como otros enfoques terapéuticos (por ejemplo, Rayner y Vitali, en prensa). Este hallazgo es consistente con décadas de investigación científica que muestra que, en general, todas las formas de psicoterapia son eficaces y que, en promedio, la mayoría de las terapias son más o menos igual de útiles (Seligman, 1995; Wampold y Imel, 2015), con las específicas características de los clientes y sus preferencias que determinan el mejor enfoque terapéutico para cualquier individuo dado. También hay una buena cantidad de evidencia que indica que una de las cualidades esenciales asociadas con la terapia existencial – calidez del cliente, valoración y empatía del cliente o de la relación paciente-terapeuta - predice resultados terapéuticos positivos (Norcross y Lambert, 2011). Además, el énfasis central de la terapia existencial en encontrar o realizar el sentido se ha demostrado que es un factor significativo en la mejora de cliente o paciente (Wampold et al., 2015?).

9. ¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la Terapia Existencial y/o el entrenamiento profesional necesario para ser un Terapeuta Existencial?

Hasta hace poco tiempo, había pocas o ninguna oportunidad para la capacitación formal de los Terapeutas Existenciales. En los últimos años esta situación ha cambiado con la creación de diversos programas de formación en Estados Unidos, Reino Unido, Bélgica, Alemania, Austria, Suiza, Italia, Portugal, Rusia, Canadá, Escandinavia, Israel, Argentina, México, Chile, Perú, Colombia, Brasil, Lituania, Grecia, Australia y muchos otros países.