

Revista Mexicana de

# Logoterapia

número 23 / primavera 2010

Cognitivismo y  
fenomenología

Paul Ruiz

¿Enferma la persona?

Xosé Manuel Domínguez Prieto

La concepción del inconsciente...

más allá de Frankl

Yaqui Andrés Martínez R.

Las situaciones límite de Jaspers  
y la triada trágica de Frankl:

Olga Loaiza

Cuando el fin existencial acontece antes del final biológico

Ricardo Peter

La plenitud del instante

Elma Arozqueta Aboumrad

La antidiarrea. Ensayo sobre el dilema ético  
en el ejercicio de la medicina

Raúl Olvera Rodríguez

El carácter científico de la logoterapia  
y su ubicación en el campo de las psicoterapias,  
Jesús Enrique Romero Juárez y Arturo Hernández Vera

23  
2



## La concepción del inconsciente... una visión existencial más allá de Frankl

Yaqui Andrés Martínez R.\*

*No necesitamos mistificar la inconsciencia y elevarla a un alto status. Las reglas de la inconsciencia son los misterios de la conciencia que permanecen ocultos.*

Emmy van Deurzen

### INTRODUCCIÓN

A lo largo de su vida profesional, del desarrollo de la logoterapia y del análisis existencial, Frankl trató, más o menos con cierta insistencia, no sólo de ampliar el pensamiento freudiano (el psicoanálisis clásico), sino inclusive de separarse de él. Sin embargo, al continuar usando algunas de sus nomenclaturas, siguió adherido al paradigma psicoanalítico, en lugar de proponer una visión enteramente novedosa.

Uno de los conceptos que Frankl continuó utilizando en el desarrollo de su terapéutica es el de "inconsciente". Dicho concepto ha inundado nuestra cultura a tal grado que, hoy por hoy, no suele considerarse como *únicamente* una teoría (o hipótesis) que intenta explicar el funcionamiento de la psique, sino como una realidad de facto.

El principal problema del uso de este concepto es que fácilmente nos lleva a pensamientos dogmáticos que no permiten ningún cuestionamiento. Es como si olvidáramos que las teorías son sólo intentos por explicar la realidad, metáforas que pueden tener una cierta utilidad, mas no son la realidad misma. De esta manera, confundimos el mapa (freudiano) con el territorio (realidad psíquica), dando por hecho que los esquemas (que son simples intentos por explicar la realidad) lo reflejan de forma idéntica. Muchos psicólogos, por ejemplo, confunden el CI<sup>1</sup> con la inteligencia.

<sup>1</sup> Coeficiente intelectual: medida estadística que se obtiene generalmente a través de la aplicación de uno o varios test y que se cuantifica con puntajes en comparación con una media.

*La concepción del inconsciente... una visión existencial más allá de Frankl*

Lo anterior resulta tan absurdo, que equivaldría a medir la tristeza con respecto al número de lágrimas derramadas, de tal forma que, *más lágrimas significarían más tristeza*.

Al realizar este tipo de equiparaciones, perdemos no sólo la posibilidad de ir perfeccionando nuestros mapas y esquemas, sino también la oportunidad de construir nuevas teorías de mayor utilidad para la comprensión del funcionamiento de los seres humanos.

El inconsciente ha pasado a formar parte de nuestro lenguaje común, al grado que ya los niños suelen usar frases como: "Me traicionó el inconsciente". En nuestra cultura actual, el "inconsciente" es un concepto usual en muchas de las conversaciones cotidianas, sin importar la profesión o el nivel de conocimientos psicológicos de los interlocutores; y ni hablar de lo extendido de su uso en el campo de la psicología y psicoterapia:

El impacto causado por la tesis freudiana marcó tanto al mundo occidental que la noción de inconsciente se volvió una referencia fundamental entre las teorías sobre el comportamiento humano... se hace difícil para las personas imaginar una práctica clínica que no incluya tal concepto (Saldanha, 1993).

### FREUD Y EL INCONSCIENTE

Hoy en día resulta imposible separar el pensamiento de Freud, así como el desarrollo entero del psicoanálisis, de la tesis del inconsciente. El mismo Freud, con su característica forma de argumentar (poderosa, directa, estética y, sin lugar a dudas, convincente), mencionó en repetidas ocasiones su opinión sobre la "necesidad" de la concepción del inconsciente:

Desde muy diversos sectores se nos ha discutido el derecho de aceptar la existencia de un psiquismo inconsciente y de laborar científicamente con esta hipótesis. Contra esta opinión podemos argüir que la hipótesis de la existencia de lo inconsciente es necesaria y legítima, y además, que poseemos múltiples pruebas de su exactitud. Es necesaria, porque los datos de la conciencia son altamente incompletos. Tanto en los sanos como en los enfermos, surgen con frecuencia, actos psíquicos, cuya explicación presupone otros de los que la conciencia no nos ofrece testimonio alguno. Actos de este género son, no sólo los fallos y los sueños de los individuos sanos, sino también todos aquellos que calificamos de síntomas y de fenómenos obse-

sivos en los enfermos. Nuestra cotidiana experiencia personal nos muestra ocurrencias, cuyo origen desconocemos, y resultados de procesos mentales, cuya elaboración ignoramos. Todos estos actos conscientes resultarán faltos de sentido y coherencia si mantenemos la teoría de que la totalidad de nuestros actos psíquicos ha de ser dada a conocer por nuestra conciencia y, en cambio, quedarán ordenados dentro de un conjunto coherente e inteligible si interpolamos entre ellos los actos inconscientes, deducidos. Esta adquisición de sentido y coherencia constituye, de por sí, motivo justificado para traspasar los límites de la experiencia directa. Y si luego comprobamos, que tomando como base la existencia de un psiquismo inconsciente podemos estructurar una actividad eficazísima, por medio de la cual influimos adecuadamente sobre el curso de los procesos conscientes, tendremos una prueba irrefutable de la exactitud de nuestra hipótesis. Haremos de situarnos, entonces, en el punto de vista de que no es sino una pretensión insostenible el exigir que todo lo que sucede en lo psíquico haya de ser conocido a la conciencia.

También podemos aducir, en apoyo de la existencia de un estado psíquico inconsciente, el hecho de que la conciencia sólo integra en un momento dado, un limitado contenido, de manera que la mayor parte de aquello que denominamos conocimiento consciente tiene que hallarse, de todos modos, durante extensos periodos, en estado de latencia, vale decir, en un estado de inconsciencia psíquica. La negación de lo inconsciente resulta incomprensible en cuanto volvemos la vista a todos nuestros recuerdos latentes (Freud, 1915).

Esta idea, de que todos nosotros mantenemos en nuestras "mentes inconscientes" las memorias, imágenes, fantasías y los deseos, que les es imposible arribar hasta nuestros pensamientos conscientes (o viceversa), ejerce una gran fascinación sobre una buena cantidad de personas interesadas en el discurso psicológico y psicoterapéutico. Un buen porcentaje de esta fascinación descansa en la creencia de que si pudiéramos traer a la conciencia buena parte de ese material reprimido, muchos de los misterios, conflictos, paradojas y dilemas que encontramos todos los días, y que muchas veces restan nuestras capacidades para enfrentarnos a la vida, quedarían resueltos y/o explicados, e incluso, podrían llegar a desaparecer.

Si tomamos en cuenta esta creencia, no es difícil comprender por qué la hipótesis del inconsciente tiene tantos adeptos. Después de todo, el ser humano siempre ha mostrado una necesidad de explicación y comprensión, ya que con ello podría escapar, aunque

sólo fuera de vez en cuando, de la angustia por la incertidumbre característica de la existencia.

El propósito de esta exposición es reflexionar si de verdad, como psicoterapeutas de línea existencial<sup>2</sup> que nos apoyamos en la visión existencial-fenomenológica del ser humano, necesitamos recurrir a conceptos como el del "inconsciente" para entender mejor a nuestros clientes; o si quizá es tiempo de profundizar nuestras reflexiones siguiendo líneas autónomas al pensamiento psicológico tradicional: líneas de reflexión más acordes a nuestra manera de entender al ser humano y su realidad.

El inconsciente es un saber que renuncia a su saber. Esto es, algo consciente que dejó intencionadamente de serlo. El inconsciente es, pues, *ignoratio*, olvidó premeditado. Y si la naturaleza del inconsciente es precisamente su condición de *ignoratio*, choca frontalmente contra toda postura fenomenológica (de Potestad y Zuazu, 2007).

Tal vez parezca un tanto atrevido intentar refutar una hipótesis tan consolidada. Sin embargo, para la perspectiva fenomenológico-existencial, no sólo resulta un movimiento importante, sino natural al deseo de seguir esta última forma de acercarse a la realidad humana.

Uno de los aspectos que dificulta la reflexión crítica de dicha concepción, es su apoyo en opiniones (del mismo Freud) autosoprotadas, provocando que quienes duden de dicho concepto sean considerados como ingenuos, o inclusive "resistentes" a ver la realidad por razones neuróticas provenientes del mismo inconsciente:

Mas no creáis que esta resistencia que se opone a nuestras teorías en este punto concreto es debida a la dificultad de concebir lo inconsciente o la relativa insuficiencia de nuestros conocimientos sobre este sector de la vida anímica. A mi juicio, procede de causas más profundas (Freud, 1915).

En este orden de ideas, Freud propuso su idea de "las tres heridas narcisistas de la humanidad":

<sup>2</sup> Para los fines del presente escrito, incluyo en la línea existencial a logoterapeutas, terapeutas gestalt, analistas existenciales y terapeutas existenciales propiamente dichos.

- a) La primera la propició Copérnico cuando "mostró que la Tierra, lejos de ser el centro del Universo, no constituía sino una parte insignificante del sistema cósmico" (Freud, 1915).
- b) La segunda llegó de mano de la investigación biológica encabezada por Darwin, "la cual ha reducido a su más mínima expresión las pretensiones del hombre a un puesto privilegiado en el orden de la creación, estableciendo su ascendencia zoológica y demostrando la indestructibilidad de su naturaleza animal" (*idem*).
- c) La tercera herida es la concepción del inconsciente. No podía faltar en esta lista la combinación del genio de Freud con su presunción ostentosa (que algunos considerarían narcisismo). La tercera herida narcisista a la humanidad vendría de la mano de él mismo y/o el movimiento que había creado

Pero todavía espera a la megalomanía humana una tercera y más grave mortificación cuando la investigación psicológica moderna consiga totalmente su propósito de demostrar al yo que ni siquiera es dueño y señor en su propia casa, sino que se haya reducido a contentarse con escasas y fragmentarias informaciones sobre lo que sucede fuera de su conciencia en su vida psíquica. Los psicoanalistas no son ni los primeros ni los únicos que han lanzado esta llamada a la modestia y al recogimiento, pero es a ellos a los que parece corresponder la misión de defender este punto de vista con mayor ardor, y aducir en su apoyo un rico material probatorio, fruto de la experiencia directa y al alcance de todo el mundo. De aquí la resistencia general que se alza contra nuestra disciplina y el olvido de todas las reglas de la cortesía académica, de la lógica y de la imparcialidad en la que caen nuestros adversarios. Mas a pesar de todo esto, aún nos hemos visto obligados, como no tardaréis en saber, a perturbar todavía más y en una forma distinta la tranquilidad del mundo (Freud, 1915).

Sin embargo, el mismo Freud, fiel a su espíritu científico, entreabrió una puerta para algún camino diferente:

Nosotros retamos a cualquiera en el mundo a proporcionar una forma científica más correcta de explicar el estado de las cosas, y si lo hace, nosotros con mucho gusto renunciaremos a nuestra hipótesis de los procesos mentales del inconsciente. Mientras que eso no suceda, nosotros sostendremos

esta hipótesis, y si alguien objeta que el inconsciente no es real en sentido científico, lo consideraremos una improvisación, un decir, ante lo cual nosotros solamente podemos levantar resignadamente los hombros y descartar lo que haya dicho como inteligible (Freud en Spinelli, 2001).<sup>3</sup>

Quizá ya es momento de que los terapeutas de orientación fenomenológica-existencial atraviesen dicha puerta y recorran el camino que sus mismas bases filosóficas y metodológicas sustentan. Una "forma científica más correcta de explicar el estado de las cosas".

#### FRANKL Y EL INCONSCIENTE

Tal vez Frankl nunca desechó dicho concepto porque le era útil para explicar lo que él llama "la presencia ignorada de Dios". "El inconsciente no se compone únicamente de elementos impulsivos, tiene asimismo un elemento espiritual: el contenido del inconsciente aparece así fundamentalmente ampliado y el inconsciente mismo clasificado en impulsividad inconsciente y espiritualidad inconsciente" (Frankl, 1977).

De esta forma, Frankl continúa apoyándose en el concepto del inconsciente para poder explicar las posibilidades religiosas y espirituales de los seres humanos, llegando a afirmar que poseemos una "espiritualidad inconsciente", así como una "religiosidad inconsciente". "Hay siempre en nosotros una tendencia inconsciente hacia Dios... Significa que Dios a veces nos es inconsciente, que nuestra relación con Él puede ser inconsciente, es decir, reprimida y por tanto oculta para nosotros mismos..." (Frankl, 1977). O en palabras de Ernesto Ruge (2005): "Lo existencial-espiritual, en su dimensión profunda, es siempre inconsciente... en el fondo, lo espiritual es necesario por ser inconsciente. Justamente el centro del ser humano (la persona) es inconsciente en su profundidad".

Sería ingenuo no reconocer que, efectivamente, existen muchos aspectos no-conscientes de nuestra realidad que nos afectan, así como una enorme red de contextos y situaciones que nos influyen, aunque aguardan en niveles de nuestra conciencia muy poco disponibles a la reflexión y/o al uso del lenguaje. Hay una gran cantidad de actividad psíquica de la que el sujeto no se da cuenta abiertamente (al menos no reflexivamente). Dentro de esta activi-

<sup>3</sup>La traducción es mía.

dad podría quedar incluida la inclinación hacia la trascendencia y la espiritualidad.

Del mismo modo, hay una buena cantidad de datos que no están presentes en nuestra conciencia reflexiva en el momento presente, pero que fueron claramente conscientes en algún momento y que pueden volver a serlo.

Desde 1890, William James planteó que la conciencia tendría diferentes "fronteras", algunas de las cuales estarían en el "foco", mientras que otras permanecerían fuera de él (Saldanha, 1993). Pero que toda esa información haya sido colocada (y escondida) en una parte de la mente a la que llamamos "inconsciente" (generalmente a través de la "represión"), es una explicación que no debe hacerse necesariamente.

La psicoterapia existencial, por ejemplo, rechaza la idea del inconsciente como un sistema o estructura localizada de forma intrapsíquica, aunque no niega la existencia de múltiples niveles de conciencia, muchos de los cuales suelen ser descritos como "inconscientes". Sería más útil evitar el uso de esta nomenclatura e ir en búsqueda de otras más coherentes con la visión fenomenológica. Algunas personas rechazan la terapia existencial llamándola "superficial", porque no se apoya en la tesis del inconsciente, mas dichas críticas están basadas en una aproximación ligera y a su vez superficial del enfoque.

Concuerdo en que cualquier experiencia de la que estamos inconscientes está, en cierta medida, presente en la conciencia, por lo menos potencialmente. El verdadero problema radica en que la persona no es capaz de saber eso (May, 1987).

#### OTRAS PERSPECTIVAS EXISTENCIALES

Algunos otros pensadores de línea existencial<sup>4</sup> han propuesto *reinterpretar* el concepto de inconsciente, ofreciendo definiciones alternativas a la freudiana, pero manteniendo su uso.

Para Buber, el inconsciente se localiza por debajo del nivel en el que la existencia humana se divide en los fenómenos físico y psíquico, aunque mantiene siempre la posibilidad de ingresar a la esfera de la introspección.

<sup>4</sup> Por ejemplo, el creador de la terapia dialógica basada en la filosofía de Martin Buber, Maurice Friedman (1977) y el mismo Buber (1952; 1977).

A decir de Buber, Freud y algunos otros investigadores como Jung (con todo y las diferencias de este último con el creador del psicoanálisis) cayeron en la falacia lógica de declarar al inconsciente como parte de la psique, por tratar de proponer una visión diferente a la de sus oponentes, quienes estipulaban que si la conciencia es algo psíquico, el inconsciente debiera ser fisiológico (Friedman, 1977):

La creencia de que el inconsciente es cualquiera, cuerpo o alma, físico o psíquico, no tiene fundamentos. El inconsciente es un estado fuera del cual estos dos fenómenos aún no se han desarrollado y en el cual ambos no pueden ser distinguidos el uno del otro. El inconsciente es nuestro ser mismo en su totalidad. Fuera de él lo físico y lo psíquico emergen una y otra vez a cada momento. El inconsciente no es un fenómeno... no podemos decir nada sobre él. La exploración psicológica nunca puede ser del inconsciente en sí mismo, sino de los fenómenos que se disocian de él. El error radical de Freud fue pensar que podía colocar una región de la mente como el inconsciente y al mismo tiempo lidiar con él como si sus "contenidos" fueran simplemente material consciente que había sido reprimido, el cual podría regresarse, sin ningún cambio esencial, hasta la conciencia.

Sin embargo, en mi opinión, la reinterpretación de dichas concepciones clásicas provoca más confusión que claridad, ya que promueve que la comunicación entre emisor y receptor se distorsione si estos consideran diferentes definiciones para los mismos términos. Sería mejor recurrir a nuevas nomenclaturas. Además, Buber recurre a describir un fundamento humano que, al no ser ni físico ni psíquico (sino previo y base de ambos), no tendría necesidad de recurrir a nombres referentes a la conciencia (como es el caso del inconsciente). El fundamento que describe podría quedar tal cual, como el *fundamento existencial*, en donde la escisión entre sujeto y objeto que realiza nuestra conciencia aún no aparece.

De hecho, algo que genera confusión con respecto al inconsciente es la plasticidad del término. Puede usarse, por ejemplo, para la pérdida total del estado de conciencia o vigilia: "Se accidentó quedando *inconsciente*". Este uso resulta perfectamente correcto en términos fenomenológicos, mas no es el que suele citarse en los textos de psicología.

## CRÍTICAS AL CONCEPTO DE INCONSCIENTE DESDE LA FENOMENOLOGÍA

*La irrupción del concepto de inconsciente supone una convulsión en el ámbito de la fenomenología.*

Fabricio de Potestad

La investigación fenomenológica y existencial nos permite observar las realidades humanas desde un punto de vista enteramente diferente al que tienen los psicoanalistas. Con ello es posible efectuar ciertas críticas a dichos conceptos.

1. La primera crítica fenomenológico-existencial con respecto al inconsciente es el *salto del adjetivo "inconsciente" al pronombre "el inconsciente"*, con el cual los procesos que están en constante movimiento y que nos influyen adquieren la connotación de un sistema o estructura fija que no tiene lugar dentro de una reflexión fenomenológica (Cohn, 1997). En el estilo de reflexión mencionada, toda realidad humana está en constante *devenir*, sin poderse detener en ningún momento; por lo que toda descripción más o menos fija de algo en el ser humano es considerada, de inicio, falaz. A través de este "brinco" conceptual, en lugar de referirnos a algunos eventos que pueden ser de alguna manera "no-conscientes", caemos en hablar de algo *per se* a lo que llamamos *inconsciente*.

Aquello a que se hace referencia deja de ser una información a la que se le adjudica la característica de inconsciente (es decir, una información de la que no tenemos conciencia), para comenzar a señalar un dato o una serie de ellos que se encuentran de alguna manera *contenidos* dentro de *algo* a lo que podemos llamar *el inconsciente*.

2. Una segunda crítica tiene que ver con el punto crucial sobre el cual descansa la hipótesis del inconsciente: este concepto debe ser visto como un *sistema separado y distinto de la conciencia*. Sin embargo, en esta época aún sabemos muy poco con respecto a lo que la conciencia *es*. Sigue permaneciendo en gran parte como un misterio para nosotros; no sabemos dónde está (o puede estar) localizada (si es que se encuentra en algún lugar de nuestro cerebro o sistema nervioso), ni su definición precisa, ni mucho menos su relación con el cerebro

(lo que ha sido llamado *el problema mente-cerebro*), así como no está muy clara la extensión de su influencia en nuestros procesos cognitivos ni en nuestros comportamientos.

El inconsciente, asumiendo su existencia, resulta aún más difícil de rastrear que la conciencia; por lo que representa (o representaría) un misterio aún mayor. ¿Cuál sería entonces la importancia de hablar de dos sistemas separados, si ni siquiera somos realmente capaces de distinguir la separación entre ambos? (Spinelli, 2001).

Emmy van Deurzen (2000) opina, en su particular estilo poético, que si la conciencia equivale a la luz y la inconsciencia a la oscuridad, no es posible considerarlos como dos sistemas opuestos, ni separados:

No puede haber luz sin oscuridad, pero no es necesario considerar a la oscuridad como un ámbito que requiera permanecer aislado para poder estudiarlo, ni asignarle un cierto número de leyes especiales. Luz y oscuridad son dos aspectos del ser que necesitan ser vistos como conectados. Lo que muestro en cierto momento es una función de lo que enfoco... o elijo conectarme con. Puedo enfocarme en aspectos luminosos u oscuros de mi experiencia, pero todos son igualmente válidos.

3. La tercera crítica se relaciona con la idea del inconsciente como una *localidad intrapsíquica* que domina nuestra existencia, una especie de vasija contenedora o baúl en el cual guardamos, a través de la represión, todo aquello de nuestras experiencias que pueda resultar amenazante para nuestra integridad psíquica. La idea de fenómenos o estructuras intrapsíquicas distintas a las bioquímicas o fisiológicas tampoco tiene lugar dentro del pensamiento fenomenológico: "Dejarse capturar por la ilusión de una interioridad, más allá de la facticidad corporal, es correr el peligro de alienar al ser humano en una falsa objetivación y en un engañoso determinismo" (de Potestad y Zauzu, 2007).
4. Por otra parte, una cuarta crítica se refiere a la noción de que dicha estructura nos domina. Lo anterior hace referencia a un *determinismo* en nada distinto a dogmas religiosos o cuasi-religiosos que durante siglos dominaron nuestra forma de explicar el funcionamiento de los seres humanos (ideas

generalmente relacionadas con entidades sobrenaturales que nos poseían o vivían dentro de nosotros). Una de las características más importantes del pensamiento fenomenológico existencial es que no estamos determinados, ya que esta presuposición va en contra de la concepción del ser humano como fundamentalmente libre.

5. La crítica menciona que "el inconsciente" *no es un fenómeno*, ya que no podemos tener experiencia de él como tal; su existencia solamente puede ser inferida (el mismo Freud opinaba que "no podemos experimentarlo, conocemos el inconsciente por sus manifestaciones") y, como se sabe, las inferencias pueden ser acertadas, pero también *pueden ser falsas* (Cohn, 1997), sobre todo cuando se parte de premisas erróneas.

Para tener la esperanza de que un hecho sea cierto, lo que debemos tener como punto de partida es, al menos, la percepción de un determinado fenómeno obtenido por la conciencia, a partir del cual una hipótesis pueda resultar verosímil. Toda afirmación que parte de un hecho no percibido por la conciencia, esto es, de un supuesto suceso que no tiene manifestación fenoménica en la cual apoyar la observación, es una creencia, por lo que no puede confirmarse. Este es el primer obstáculo con el que se encuentra el inconsciente. Al no poder ser percibido por la conciencia, dada su naturaleza oculta, *no existe forma inductiva de llegar a él, ni deducción posible, pues en seguida la lógica tropieza con contradicciones insuperables* (de Potestad, 2007).<sup>5</sup>

6. La sexta crítica está relacionada con los *múltiples problemas lógicos* a los que nos enfrentamos si aceptamos la hipótesis del inconsciente. Por ejemplo:

- a) Nunca podemos estar seguros de que aquello que pensamos estar haciendo consciente, "extrayéndolo del inconsciente", sea efectivamente, información proveniente del inconsciente. Lo anterior quiere decir que no podemos conocer de una forma consciente la información contenida en el inconsciente, ya que la conciencia haría que dicha información no fuera más inconsciente (a través de dicha acción la información inconsciente se vuelve *consciente*). Además,

en caso de que fuera posible esta acción, ¿cómo sabríamos con certeza que la información que estamos haciendo consciente, creyendo que es material previamente inconsciente, no es a su vez una nueva estrategia para cubrir o proteger el material realmente inconsciente? (Spinelli, 2001). El inconsciente podría permitir que se hiciera consciente cierta información, en orden de lograr seguir ocultando aquellos datos que se requiere continúen siendo desconocidos por la conciencia. Como si nos engañara para que dejáramos en paz nuestros esfuerzos por enterarnos de lo que oculta, haciéndonos creer que hemos descubierto algo cuando lo verdaderamente importante continúa oculto.

- b) La idea de la censura y la represión en el inconsciente puede ser fácilmente invertida: en vez de considerar que algo ha sido reprimido y enviado al inconsciente, porque no es posible enfrentarlo conscientemente ya que es amenazante para la persona, podríamos decir que *preferimos* llamar inconscientes a los aspectos de los que queremos *desapropiarnos*. En otras palabras, lo que haría que cierta información fuera considerada como amenazante y/o peligrosa para la personalidad sería el acto mismo de "enviarlo al inconsciente vía la represión" y no el hecho en sí mismo. Al preferir "reprimirlo" le daríamos el carácter de peligroso; lo que anteriormente no tenía. Es decir, que si alguna experiencia resulta amenazante, no es necesariamente porque sea peligrosa *per se*, sino que es amenazante por haber sido enviada al inconsciente. Tal vez no podemos enfrentar alguna información por el hecho mismo de que fue "enviada" lejos de la conciencia, y no porque en sí misma sea información que presente un riesgo para nosotros.
- c) La idea del inconsciente se autogenera de forma circular, lo que evita que se sigan realizando investigaciones en torno a la conciencia: resulta inconsciente la razón por la cual mantengo cierta información fuera de mi conciencia: "soy inconsciente a mi inconsciente y a sus motivos". Esta *circularidad* hace sospechoso el concepto, ya que se presenta de inicio como una imposibilidad de conocer algo que se asume como conocido, lo cual es una contradicción a la lógica, a tal grado que incluso explicarla parece un trabalenguas.

<sup>5</sup> Los subrayados son míos en todos los casos referidos en la citas.

De hecho, la fenomenología nos ha enseñado que una de las características básicas de la conciencia es la *intencionalidad*: la conciencia siempre es conocimiento de algo concreto. Y la condición para que la conciencia sea capaz de percibir un objeto es que sea, al mismo tiempo, conciencia de sí misma: "Una conciencia ignorante de sí, es decir, inconsciente, es totalmente absurda" (de Potestad y Zuazu, 2007).

Lo anterior significa que toda experiencia se registra a nivel de la conciencia, de no ser así no tiene sentido hablar de registro. Sabemos que dicho registro o conciencia puede actuar a diferentes niveles, desde algunos no reflexivos, o sin reflexión propiamente dicha, hasta aquellos en los que la reflexión produce el llamado "diálogo interno". Esto se retomará más adelante.

7. Una séptima crítica hace mención de lo fácilmente que se utiliza el concepto del inconsciente para evadir la responsabilidad de nuestros actos o para relegar a él cualquier información del campo *experiencial* que desconocemos, no entendemos, o nos resulta imposible de describir con palabras (como lo instintivo, la memoria, la imaginación, las intenciones, los sueños, lo dado por hecho, los proyectos que tenemos, las fantasías, lo desconocido, las conexiones implícitas, los deseos, las posibles consecuencias, lo que asumimos, lo subliminal o *supraliminal*, lo escondido u oscuro, los contextos, la atención selectiva, y un largo etcétera). De esta forma, el inconsciente se convierte en un depositario de todo aquello que no puede ser reconocido por nuestro conocimiento.
8. La octava crítica es la que realizó originalmente Sartre (1987) sobre la idea de la censura, concepto indispensable para la formulación clásica del inconsciente. La censura, según el modelo freudiano, es la función que se encarga de mantener o reprimir en el inconsciente aquellos aspectos que, aunque están presentes en nosotros, su reconocimiento por parte de la conciencia resultaría amenazante para nuestro yo; una especie de "línea de demarcación, con aduana incluida, entre la conciencia y el inconsciente. La censura sería, precisamente, el agente activo e inconsciente capaz de mantener alejados

de la conciencia todos los deseos inadmisibles" (de Potestad y Zuazu, 2007).

La censura requeriría ser una función consciente para poder distinguir qué aspectos deja pasar a la conciencia y qué aspectos no, manteniéndolos reprimidos. En otras palabras, dicha función debería poder discernir qué deseos o impulsos deben permanecer alejados de la conciencia y obstaculizar su emergencia del inconsciente. Lo anterior requiere no solamente de una labor de clasificación, sino de poder distinguir, con base en cierta jerarquía de valores o moralidad, qué impulsos, deseos o situaciones resultan "reprobables" o inmorales. Ello implica a la censura teniendo una cierta representación de su propia actividad, es decir, que de cierta manera sea *consciente* de aquello a lo que se está enfrentando para diferenciar qué reprime y qué no. Por ello, asumir una censura que sea a su vez, inconsciente, resulta absurdo.

Aquí podríamos preguntarnos: "¿Y quién o de quién es dicha censura?" Dicho proceder puede deberse a que existe la *pretensión de no tener conciencia* de un material que, *en realidad, sí participa en cierta forma de nuestra conciencia* (a esto Sartre lo llama "mala fe", por tratarse de una creencia errónea sobre la realidad); el hecho es que dicha conciencia está de cierta forma desatendida, evitada o, como Sartre la llamaba "no-reflexiva". Otra forma de decirlo es: aunque tenemos conciencia de muchas cosas, no necesariamente sabemos o (re)conocemos que lo sabemos (Cannon, 1991; Saldanha, 1993; Martínez, 2008). Se vuelve con esto a la idea, no del inconsciente, sino de distintos niveles de conciencia.

9. La tesis del inconsciente sugiere a su vez una dinámica dualista que representaría una escisión de la persona en dos distintos y opuestos roles actuando al mismo tiempo: engañador y engañado. Esto equivale a que burlador y burlado son la misma persona, imagen que aún resultando atractiva, sobre todo para la elaboración de guiones cinematográficos o como fundamento de algunas novelas, resulta insostenible desde una perspectiva fenomenológica-existencial, la cual presenta una visión del ser humano como una totalidad indivisible.

Lo que sucede con el fenómeno del autoengaño, es que la no-reflexión sobre contenidos dolorosos o amenazantes de la conciencia se vuelve un hábito, "y la costumbre termina por



alcanzar la certidumbre de una verdad" (de Potestad y Zuazu, 2007). Con todo, no es necesario recurrir al concepto de inconsciente para explicarlo.

Sartre se refería a esta situación como *mala fe*; por tratarse de una especie de creencia errónea sobre uno mismo. A través de dicha estrategia, la persona intenta escapar a la angustia de su libertad, así como de su responsabilidad sobre sí misma y la existencia que le interpela.

El problema radica en que reconocer nuestros actos, deseos, impulsos, etc., como conscientes (aunque no necesariamente de manera reflexiva o con conocimiento) puede ser apabullante para la conciencia: significa que no hay disculpas para nuestros comportamientos. Somos responsables de todo lo que hacemos o dejamos de hacer. "Ser responsable es carecer completamente de excusas" (Sartre, 1987).

10. El concepto del inconsciente suele utilizarse de manera manipuladora y directiva: si alguien (por ejemplo un cliente o paciente) no acepta cierta información, es debido a que ésta es "inconsciente"; con ello una persona externa (usualmente el terapeuta o psicoanalista) se convierte en el experto que conoce más del paciente o cliente que él mismo. La única opción es aceptar lo dicho por el "experto" sobre él; si no lo hace, no sólo demuestra que el experto tiene razón, también se gana el mote de "resistente". Aquí cabe recordar la frase de Rollo May: "Las ideas inconscientes del paciente son las ideas conscientes del terapeuta" (May, 1957).

Este punto llama especialmente la atención, ya que es fuente de múltiples abusos (o por lo menos usos inadecuados) del poder en la relación terapéutica. A través de esta creencia, el terapeuta o analista se inviste de un conocimiento o saber superior al del cliente (o paciente) con respecto a este último. ¡Hay alguien que sabe más de él que él mismo! por tanto: ¡Más vale que le haga caso en todo lo que diga!

11. Adicionalmente, el concepto de inconsciente nos lleva a situar a la psique, y con ella los aspectos más importantes de la existencia humana, a nivel *intrapersonal* y no *interhumano*, *interpersonal*, o como otros prefieren, *intersubjetivo* y *relacional*. Inclusive el inconsciente colectivo del que habla Jung es un asunto intrapersonal, aunque compartido con toda la humanidad pasada y presente. De nueva cuenta, la posición

fenomenológico-existencial es, principalmente, una invitación a reconocer la naturaleza interrelacional de la realidad humana y de la psique:

Todo lo que soy y hago está en relación con el mundo, por ello son una unidad... en cierto sentido, soy UNO con el mundo... Cuerpo, mente y mundo funcionan en conjunción, y son parte del mismo fenómeno de la existencia humana y su conciencia (van Deurzen, 2000).

En otras palabras, como terapeutas basados en la fenomenología, es importante aprender a pensar sobre nosotros mismos, el mundo y la realidad (y por ende, sobre nuestros clientes o pacientes) como fundamentalmente interrelacionados, reconociendo a la existencia psicológica teniendo lugar en *el encuentro con el mundo momento a momento*. De aquí que suele hablarse de la persona como: *ser-en-el-mundo* (Martínez, 2008).

Estas son sólo algunas de las principales críticas que, si asumimos una posición fenomenológica-existencial, podemos realizar al concepto de inconsciente.<sup>6</sup>

*¿Aceptar un topos psíquico tan endeble no es acaso caer en un esoterismo tan ingenuo como improbable?*

Fabrizio de Potestad

#### UNA PROPUESTA ALTERNATIVA DESDE LA FENOMENOLOGÍA EXISTENCIAL

*Si todos los fenómenos examinados por Freud y referidos a los procesos inconscientes pueden ser explicados por el análisis existencial sin recurrir a él, ¿cuál es su importancia?*

Tereza Cristina Saldanha

Desde una visión fenomenológica es más congruente hablar de diferentes niveles o grados de conciencia, referentes a los diferentes pla-

<sup>6</sup> Para profundizar sobre estas y otras críticas, el lector puede referirse a los textos señalados en la bibliografía.

nos que tenemos simultáneamente de relación con la realidad. En lugar de recurrir al concepto de inconsciente, se hablaría de niveles o formas inferiores de conciencia.

Para empezar, es importante no confundir conciencia con conocimiento. En la *conciencia inmediata* hay conciencia, pero no conocimiento de la percepción. Para que exista conocimiento es necesaria una acción reflexiva sobre los contenidos de la conciencia inmediata.

Muchos de los aspectos ordinariamente llamados inconscientes corresponden a procesos denominados por Sartre como "conciencia pre-reflexiva"; procesos de percatación de la realidad que no llegan al nivel de la reflexión consciente (*conciencia reflexiva*), y que por ello no destacan a nuestra posibilidad de lenguaje.

Esto coloca a la conciencia como un fenómeno "de una sola pieza", lo cual es mucho más congruente con la posición fenomenológica que la hipótesis de una psique *dividida* o con "esferas".

La "conciencia pre-reflexiva" consiste en aquella información *experiencial* que nuestro organismo capta del medio o de sí mismo. Es la experiencia directa de la realidad. Esta experiencia no es producto de la reflexión de manera inmediata. Por ejemplo, la experiencia que vivimos al bailar, cuando la lectura nos "atrapa", etcétera, no es reflexionada instantáneamente. Primero vivimos la experiencia a nivel de la conciencia pre-reflexiva y sólo posteriormente es posible reflexionar sobre ella. A esta reflexión Sartre la llamó "conciencia reflexiva".

Para la perspectiva fenomenológico-existencial, la psique no es una "cosa" con sustancia y estructura, ni un "sistema intrapsíquico" como lo es para la psicología clásica o el psicoanálisis, sino una apertura hacia el Ser, un movimiento más allá del sujeto de la conciencia, como se expresa en uno de los fundamentos básicos de la posición fenomenológica de los estudios de la conciencia que mencionamos anteriormente: la *intencionalidad*.

Según este concepto, la conciencia nunca está en el vacío, es siempre una intuición de lo que ella no es; la conciencia siempre es "conciencia de algo". Cuando veo, veo algo; cuando siento, siento algo; cuando pienso, pienso algo. Toda conciencia es siempre la experiencia de algo.

La conciencia no es un órgano especial, ni un depósito de experiencias. Es más bien un acto, que sólo se concreta a partir de la relación con el objeto al que intencionalmente se dirige.

La conciencia es múltiple y tiene diversos niveles, es una compleja manifestación de la vida. Quizá sea el misterio de existir y de la vida por excelencia (van Deurzen, 2000).

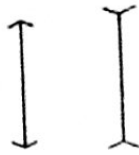
#### LA CONCIENCIA Y LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

Los descubrimientos de los psicólogos de la Gestalt con respecto a cómo se organiza nuestra percepción en figura y fondo sirven para aclarar las intuiciones fenomenológicas, ya que, aunque sólo puede aparecer en nuestra conciencia reflexiva una figura a la vez, a nivel de nuestra conciencia pre-reflexiva múltiples planos de la realidad (como lo instintivo, la memoria, la imaginación, las intenciones, los sueños, lo dado por hecho, los proyectos que tenemos, las fantasías, lo desconocido, las conexiones implícitas, los deseos, las posibles consecuencias, lo asumido, lo subliminal o supraliminal, lo escondido u oscuro, los contextos, lo fisiológico, etc.) constituyen un fondo que enriquece y colabora con la consolidación de la figura. Todo esto en un proceso dinámico en constante movimiento. "Cuando un ser humano se centra en una determinada cuestión, por absorto que esté, no por ello deja de ser consciente de lo demás" (de Potestad y Zuazu, 2007).

Inclusive, hoy en día la moderna ciencia cognitiva utiliza el concepto de "inconsciente", aunque sin referirse a un sistema separado, sino más bien a una falta de claridad o a una pérdida conceptual, señalando procesos de atención y desatención. Estos estudios concuerdan con las leyes gestálticas de figura-fondo recién mencionadas, las cuales nos dicen que cada vez que tenemos una experiencia (como una percepción), atendemos a ciertos aspectos de la misma (lo que constituye la figura) y desatendemos una enorme cantidad de información (el fondo) que, sin embargo, participa en la experiencia de una forma decisiva, ya que el material que es atendido se construye y sostiene a partir del material que está desatendido (en cierta manera "no-consciente").

Podemos recurrir a la metáfora de un faro para explicar el funcionamiento de la conciencia: mientras hay una parte que se encuentra iluminada por la luz que emite el faro, el resto permanece en la oscuridad, mas no por ello deja de estar presente. Así funciona la figura y el fondo. El fondo sería aquello que forma parte de la conciencia, sólo que de manera desatendida. No obstante, como decía, el fondo tiene una función importante en la conformación de la

figura, ya que la delimita y ayuda a clarificarla. Como en el siguiente esquema:



Este dibujo, conocido como "ilusión Müller-lyer" nos invita a preguntarnos: ¿Cuál de las dos líneas verticales es más larga? La mayoría de las personas tienden a ver la línea de la derecha más larga que la de la izquierda, cuando en realidad ambas líneas miden lo mismo. Dicha ilusión es creada por las puntas de flecha que se encuentran en los extremos de ambas líneas. Dichas puntas funcionan como fondo perceptual dando a las figuras (las líneas rectas) la ilusión de ser de distinto tamaño.

De la misma forma ocurre con la conciencia en general. Podemos poner toda nuestra atención a ciertos aspectos, pero el resto de nuestras experiencias pasadas y presentes, así como nuestras expectativas del futuro, están siempre presentes (aquí y ahora), dando forma a aquello que constituye la figura de nuestra conciencia.

#### LA PROPUESTA DE LA TERAPIA EXISTENCIAL

*Permitámonos buscar la psique en donde vive, entre los seres humanos y sus relaciones con otros y con el mundo.*

Amadeo Giorgi<sup>7</sup>

Spinelli (2001) propone la idea de la *disociación* para aclarar desde una posición fenomenológico-existencial los fenómenos que Freud explicó con su hipótesis del inconsciente.

Los seres humanos tenemos la capacidad de disociar nuestra conciencia de nuestras experiencias, no sólo cuando resultan inaceptables o intolerables, sino también cuando son irrelevantes al foco actual de nuestra atención. Este concepto puede ocupar el lugar de la represión freudiana, con la ventaja de que no tiene que representar necesariamente un proceso disfuncional, ni basarse en la idea de una inaccesibilidad. Del mismo modo, el concepto de *disociación* no nos conduce inmediatamente a una "localidad inconsciente".

<sup>7</sup> Autor reconocido mundialmente por sus estudios en psicología fenomenológica.

Cada uno de nosotros va construyendo una imagen de sí mismo a partir de ir *sedimentando* las experiencias que tiene en su relación con el mundo y, en particular, con otros seres humanos. Dicho proceso nos da la sensación de una identidad que permanece más o menos constante con el paso del tiempo. Este es un proceso necesario para la supervivencia. Nos evita la angustia de la incertidumbre, nos facilita la toma de decisiones, nos ahorra muchísimo tiempo en la vida y nos evita problemas.

Sin embargo, en ciertas circunstancias, la vida nos plantea una situación que no concuerda con la visión que tenemos de nosotros mismos, que se distancia de nuestro sentido de identidad. En ese momento tenemos dos opciones:

1. *re-sedimentamos* nuestro sentido de nosotros mismos, incluyendo dicha experiencia en nuestro campo de identidad, lo que provoca cierto grado de angustia, ya que se requiere volver a construir la persona que somos, que no puede seguir siendo la misma que había sido hasta entonces, sin aún tener claridad sobre la persona que seremos. Es un momento de incertidumbre y angustia debido a que todo lo que hemos sido, de pronto es puesto en duda.
2. *disociar* la experiencia al desapropiarnos de ella, desatenderla selectivamente o proyectarla sobre otros con frases como "ese no soy yo", o "no sé que me pasó, yo no soy así".

No es difícil adivinar cuál es la respuesta favorita para la mayoría de nosotros. Lo más común es que vayamos por la vida "desatendiendo" aquellas experiencias que no concuerdan con nuestra autoimagen.

Si el riesgo de la primera opción es enfrentarnos a la angustia que significa el reorganizar nuestra sensación de identidad, el problema de la segunda es que si recurrimos a ella de manera crónica, poco a poco reducimos nuestra capacidad de enfrentarnos a la vida de forma espontánea y creativa, así como cada vez podemos ser más rígidos e imposibilitarnos el libre fluir de las novedades de la existencia.

Cuando nada nos confronta, nos constituimos una pobre existencia sin muchas posibilidades de diversidad. Pero en otras ocasiones, las experiencias (o los fragmentos de ellas) que hemos disociado terminan siendo tan frecuentes e intensas que mantenerlas disociadas genera más angustia que enfrentarlas e intentar redefinirnos.

Este suele ser un momento en que las personas buscan la ayuda de un psicoterapeuta.

Para la visión existencial, el proceso de disociación y el rechazo a la integración de lo que ha sido disociado, ocurre a un nivel consciente (aunque no necesariamente reflexivo o a nivel del conocimiento).

Desde este punto de vista, los conflictos que nuestros clientes traen a terapia no se consideran situados entre la mente consciente y los perturbadores impulsos o deseos inaceptables, que presionan desde el inconsciente y que han sido reprimidos. Se trata más bien de un conflicto entre la forma en que nos consideramos a nosotros mismos o a la realidad, y la experiencia que no concuerda con dicha autoimagen o visión del mundo.

Medard Boss, uno de los primeros terapeutas existenciales (cuya posición se apoya en la perspectiva de Heidegger) consideraba lo siguiente:

El darse cuenta, o tener conciencia, no es una acción realizada por una psique situada al interior de nosotros, sino que se trata de la conciencia de cosas y personas que están con nosotros en-el-mundo. Incluso cuando pienso en alguien que no está físicamente presente, estoy con él y no con una representación interna de él. El Ser-con físico es sólo un aspecto del estar-en-el-mundo (desde la visión existencial, extrañar a alguien es otra forma de estar con ese alguien).

Es la calidad de nuestro compromiso con lo que aparece ante nosotros en el mundo lo que determina el grado de nuestra conciencia. Si no somos más conscientes de lo que aparece ante nosotros, no es porque se haya ido a algún lugar intrapsíquicamente localizado y desde el cual puede regresar. Nuestra conciencia simplemente se ha movido de ahí, nos hemos desenganchado nosotros mismos.

Podemos evitar engancharnos con aquello que aparece ante nosotros y, de hecho, lo hacemos con frecuencia. Nuestras experiencias previas pueden apuntar nuestro modo de *experimentar* hacia ciertas direcciones en vez de otras. La ansiedad suele ser un factor apoyador para dirigir nuestra atención hacia ciertas áreas y alejarla de otras (Cohn, 1997).

Según van Deurzen, Boss consideraba que:

No hay razón para asumir que hay algo como una conciencia total o completa de lo que sea, ni tampoco para creer que hay una reserva inconsciente

de fenómenos. Los seres humanos se encuentran con los fenómenos y nunca se abren a ellos completamente, pero siempre se abren a ellos en alguna medida. En otras palabras, la división entre realidad e irrealdad, o entre consciente e inconsciente, es demasiado desoladora y no corresponde con el estado actual de las cosas, el cual es mucho más complejo y mucho más simple (van Deurzen, 2000).

Por lo tanto, desde una posición terapéutica fenomenológico-existencial, no hay lugar para conceptos o posturas que se apoyen en la hipótesis del inconsciente. Para una postura que tiene una visión de la realidad como una interrelación intersubjetiva, la cual pone además en primer lugar las relaciones entre las personas con su mundo, el inconsciente no sólo resulta innecesario, sino que, inclusive, puede considerársele un estorbo.

Si, como terapeutas, partimos de una posición fenomenológica del funcionamiento psíquico, nos colocamos en un lugar que nos permite reconocer la naturaleza relacional de nuestra existencia, nuestro ser-en-el-mundo y, con ello, podemos dejar atrás la concepción de las realidades intrapsíquicas como algo desconectado del exterior y, por ende, más determinista.

Esta invitación de la terapia fenomenológica-existencial promueve un encuentro terapéutico entre el cliente y su terapeuta más humano, responsable y lleno de esperanza.

*Permitámonos no estar temerosos de buscar formas de entendimiento que puedan ir más allá del status quo.*

Amadeo Giorgi

#### BIBLIOGRAFÍA

- Buber, M. (1952). *Healing through Meeting*, Routledge, London.  
Buber, M. (1977). *The Knowledge of Man*, Harper & Row, New York.  
Cannon, B. (1991). *Sartre and Psychoanalysis: an existentialist challenge to clinical metatheory*, Lawrence, Kansas, USA.  
Cohn, H. (1997). *Existential thought and therapeutic practice*, SAGE, London.  
De Potestad, F. y Zuazu, A. (2007). *Conciencia, Libertad y Alienación*, Desclée de Brouwer, España.  
Frankl, V. (1977). *La presencia ignorada de Dios*, Herder, España.  
Freud, S. (1915-1917). *Lecciones Introductorias al Psicoanálisis*. Versión electrónica de las obras completas de Sigmund Freud.

Yaqui Andrés Martínez R.

- Friedman, M. (1977). "Ensayo introductorio" en Buber, M. (1977) *The Knowledge of Man*, Harper & Row, New York.
- Giorgi, A. "The Search for the Psyche" en Schneider, K. et. al. *Handbook of Existential-Humanistic Psychology*.
- Letteri, M. (2009). *Heidegger and the Question of Psychology*, Vibis, London.
- Martínez, Y. (2008). *Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*, LAG, México.
- May, R. (1957). *Existencia*, Gredos, Buenos Aires.
- May, R. (1987). *El Dilema del Hombre*, Gedisa, México.
- Rage, E. (2005). "Análisis existencial del *homo religiosus*", en *Diez voces y un rostro*, LAG, México.
- Saldanha, E. (1993). *Terapia vivencial*. Brasil.
- Sartre, J.P. (1987). *El Ser y la Nada*, Losada, México.
- Spinelli, E. (2001). *The mirror and the hammer*, Continuum, London.
- Van Deurzen, E. (2000). *Everyday mysteries*, SAGE, London.

\* YAQUI ANDRÉS MARTÍNEZ

Psicólogo con Maestría en Psicoterapia Humanista y Doctorado en Psicoterapia.

Fundador y Coordinador del Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial. México. [www.terapiaexistencial.com](http://www.terapiaexistencial.com)

Miembro de la Society for Existential Analysis, de la International Collaboration of Existential Therapists, y de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial.

Autor del libro *Filosofía Existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. LAG. México

Terapeuta Existencial y Gestalt de individuos, parejas y grupos.