

Figura

Fondo

Edición Especial 1

REVISTA DEL:

INSTITUTO HUMANISTA DE
PSICOTERAPIA GESTALT A.C.

A
01



LOS ATRIBUTOS EXISTENCIALES COMO UNA METAESTRATEGIA PSICOTERAPÉUTICA. Una revisión de la aplicación de los fundamentos del Existencialismo, en la práctica clínica.

*Yaqui Andrés Martínez **

Hoy en día existen más de cien enfoques psicoterapéuticos. Vivimos tiempos de renacimiento de antiguas ideas, de comparaciones y de apertura a nuevas formas de pensamiento; de ahí que el estudioso de la psicoterapia pueda sentirse confundido y avasallado por la gran cantidad de información existente que, además, en muchas ocasiones se presenta como contradictoria.

Los diferentes enfoques de psicoterapia se clasifican normalmente en 4 diferentes corrientes: psicoanalítica, cognitivo-conductual, existencial-humanista y transpersonal.

En la corriente humanista-existencial hay varios enfoques que llaman mi atención ya que me parecen particularmente importantes por su visión del ser humano y su aplicación en la práctica clínica. Uno de éstos es la psicoterapia Gestalt, considerada por algunos autores como uno de los principales enfoques existenciales, junto con la Logoterapia de Frankl, la terapia del Dasein de Binswanger, la terapia existencial de May, etc. (Perls, 1994b; Yalom, 1984; Dublin, 1997; Naranjo, 1993; y otros).

Estoy de acuerdo con la anterior apreciación; sin embargo, al igual que Naranjo (1993), considero que los planteamientos de la filosofía existencial no se encuentran del todo aprovechados por gran parte de los terapeutas gestálticos, ni por muchos otros terapeutas de la corriente humanista, y prestar mayor atención a dichos

* *Yaqui Andrés Martínez Robles*. Lic. en Psicología, Universidad Intercontinental. Especialidades en Enfoque Centrado en la Persona y Psicoterapia Gestalt en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México. Coordinador del Diplomado en Psicoterapia Gestalt del ITAM. Actualmente dedicado a la docencia y a la psicoterapia de individuos y de grupos. Yaquideb@datasys.com.mx

planteamientos puede potencializar el desarrollo profesional (y personal) de los terapeutas, así como el desarrollo personal de sus clientes.

Dicha filosofía ofrece un marco de referencia que no sólo sirve para reflexionar, sino que sirve de apoyo para vivir de una manera más completa, auténtica y plena. De esta manera, podemos aprovechar aún más nuestras bases filosóficas para la generación de estrategias psicoterapéuticas.

Uno de los objetivos del presente artículo es proporcionar un primer acercamiento a los planteamientos de este enfoque filosófico que a menudo se presenta como obscuro y difícil, para facilitar su comprensión y aprovechamiento en la práctica clínica cotidiana.

Cabe aclarar el por qué la Gestalt es considerada un enfoque existencial. Perls menciona: "La terapia Gestalt es un enfoque existencial, lo que significa que no nos ocupamos únicamente de tratar síntomas o estructuras de carácter, sino que más bien de la existencia total de la persona" (Perls, 1994; pág. 78).

Rollo May define al existencialismo como: "... el intento de comprender al ser humano sin caer en la tradicional escisión entre el objeto y el sujeto..." (Yalom, 1984; pág. 37). Por su parte, la psicoterapia Gestalt es un enfoque holístico, es decir integrador, por lo que sintoniza con la anterior definición.

Para varios autores, las principales bases filosóficas de la terapia Gestalt son: el existencialismo y las filosofías orientales como el Taoísmo y el Budismo Zen. Según Ginger (1993), Perls había leído la mayor parte de los escritos de los autores existencialistas, lo que le hace afirmar que la Gestalt es una "filial terapéutica del existencialismo" (Ginger, 1993; Pág. 36). Entre las influencias que menciona están, por ejemplo:

- el valor de la subjetividad, de Kierkegaard,
- el cómo sobre el por qué, de Brentano,
- el regreso "a las cosas mismas" y la interdependencia sujeto-objeto, de Husserl,
- la empatía como conductor del contacto profundo, de Scheler,
- el encuentro auténtico y directo, de Buber,
- la responsabilidad por la propia existencia y la importancia de las vivencias corporales, de Binswanger,

- la importancia del contacto, de Minkowski,
- la conciencia de la relación de la propia existencia con el mundo, de Jaspers,
- el análisis del "estar aquí" y la valoración de la angustia existencial, de Heidegger,
- el no hablar acerca de otros sino directamente, de Marcel,
- el énfasis en la libertad-responsabilidad, de Sartre,
- el valor por la experiencia vivida y el sentimiento corporal inmediato, de Merleau-Ponty, etcétera.

Comenta que "Noël Salathé no duda en considerar a la Gestalt como "una antena terapéutica del existencialismo", que aborda cinco cuestiones existenciales fundamentales: lo finito, la responsabilidad, la soledad, la imperfección y el absurdo" (Op. Cit. Pág. 37-38). Estas cuestiones que Salathé comenta son similares a los que en el presente escrito se presentan como "atributos existenciales", mismos que se amplían más adelante.

Además, todo enfoque existencial (incluida la Gestalt), utiliza la metodología fenomenológica, esto es: el entrar en la experiencia del cliente haciendo a un lado conceptos, marcos teóricos o supuestos previos que distorsionen la comprensión directa de los fenómenos. Como lo expresó Binswanger: "No existe un solo espacio, ni un solo tiempo, sino tantos espacios y tiempos como sujetos" (*Ibid*, pág. 30).

Yalom por su parte comenta: "Los terapeutas existenciales han insistido siempre en que debe intentarse la comprensión del mundo privado del paciente antes que concentrarse en las desviaciones que éste presenta con respecto a las normas" (*Ibid*, pág. 37). Como puede verse, esto es muy similar a la comprensión profunda y fenomenológica que se propone en la Gestalt.

Las similitudes con las terapias existenciales no terminan ahí, incluso los tres pilares de la Gestalt mencionados por Naranjo (1990): aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad, son compartidos con dichos enfoques:

Desde la perspectiva existencial, la exploración profunda significa, más que una exploración del pasado, el intento de eliminar las preocupaciones cotidianas para centrarse sólo en la propia situación existencial; es por ello que lo único que nos interesa del pasado es aquello que sigue siendo presente... No se trata de pensar en el proceso a través del cual llegamos a ser como somos, sino en cómo somos. El pasado, es decir, lo que recordamos de él, importa sólo en la medida en que forma parte de nuestra existencia actual y ha influido en nuestra manera de enfrentarnos.

en el momento presente, a nuestras preocupaciones esenciales... el enfoque hace hincapié en la conciencia, la inmediatez y la elección. (Darse cuenta, aquí y ahora, y responsabilidad) (Yalom, 1984; Pág. 22 y 147. Los subrayados y paréntesis son míos.)

Por otra parte, es común considerar que la psicología humanista y la psicología existencial son tradiciones similares (podríamos decir que son parientes), sin embargo, son diferentes en el acento que ponen sobre diferentes aspectos del ser humano.

Mientras que la corriente humanista (desarrollada principalmente en EUA con Maslow, Rogers, Allport, etc.) enfatiza el desarrollo de las potencialidades, la satisfacción de las necesidades y la autorrealización; la postura existencial (herencia del pensamiento europeo de posguerra con representantes como Frankl, Fromm, May, etc.) da importancia a ciertos aspectos de la existencia que, aunque confrontantes y generadores de angustia, son reales.

Al promover el equilibrio entre la frustración y el apoyo (Perls, 1994a), la Gestalt integra ambos aspectos. A mi juicio, de esta manera puede tener una posición más apegada a la realidad: una perspectiva que considera al ser humano con limitaciones y aspiraciones, sin negar los aspectos oscuros y angustiantes de la vida, evitando así caer en una postura simplista, rosa e ingenua, ni negar los aspectos superiores, potenciales y trascendentes, para no caer en posturas deterministas y pesimistas. Incluso Polster (1990) menciona la importancia de la filosofía existencial:

El existencialismo... hizo que todos aprendiéramos a respetar más la importancia de los problemas cotidianos de la vida... Ignorar o negar estos problemas crea una seguridad selectiva, pero costosa, que se paga en despersonalización, violencia desatinada y explosiva, y vida de segunda mano... aunque los existencialistas ofrecen poco en materia de prescripciones prácticas, sus conceptos... han estimulado la inventiva terapéutica aplicada a dar sustancia a estas finalidades, que de lo contrario seguirían siendo abstractas (Polster, 1990; Pág. 296).

Éste es precisamente el principal objetivo del presente ensayo: brindar una aproximación clara a los atributos de la existencia señalados por dichos filósofos para promover la creatividad e inventiva, por parte de cualquier terapeuta de la corriente humanista existencial, a partir de los mismos.

Para entender dichos planteamientos es necesario conocer -y comprender- lo que se refiere el término: EXISTENCIA.

Para definir "EXISTENCIA" desde la postura existencial, tenemos que recurrir a la fenomenología. En la postura fenomenológica-existencial, SER HUMANO significa existir, un existir como ser-en-el-mundo (con guiones para resaltar la unidad indivisible). Los existencialistas usan el término "DASEIN" para describir la existencia, se refiere a un "ser ahí" da = ahí; sein = ser (Boss, 1963, en Villanueva, 1985; Heidegger, 1980, en Saldanha, 1993). En términos gestálticos: una figura que es inseparable del fondo. "El sujeto que es el hombre, sencillamente no aparece sin estar implicado en el mundo" (Luypen, 1967; pág.26). "Psicológicamente, el ser y su mundo son inseparables" (Villanueva, 1985; pág. 15). May lo expresa claramente:

Dasein indica que el hombre es el ser que es ahí e implica también que tiene un ahí en el sentido de que puede conocer y puede tomar una postura en relación a ese hecho. El <ahí> es, más aún, no sólo cualquier lugar, sino el <ahí> particular que es mío, el punto particular en tiempo y espacio de mi existencia en este momento dado. (May, 1977; pág. 41).

"Existir", en estos términos, implica darme cuenta de que soy; es estar consciente de que se es; esto significa que si yo no me percato de mí mismo, fenomenológicamente no soy. La mesa, por ejemplo, no tiene consciencia de que existe, por lo tanto la mesa ante sí misma no existe. Es decir, la existencia desde el punto de vista fenomenológico ES consciencia (con "sc" para diferenciarlo de la conciencia o estado de vigilia, que es un estado de la mente.

Con relación a la existencia, me refiero a la capacidad de la mente humana de darse cuenta inclusive de su propio darse cuenta, implica la posibilidad de desdoblarse en observado y observador). En la medida en que me doy cuenta de que existo, soy. Ser, existir y consciencia pueden considerarse sinónimos.

Como no es posible percatarnos de nuestro "yo" sin diferenciarlo del "no-yo", la consciencia, es decir, la existencia fenomenológica, sólo surge al contrastarnos con el medio del cual somos inseparables (del mismo modo que la figura surge al contrastarla con el fondo): ser-en-el-mundo = dasein.

Si el ser humano no fuera consciente de su propia existencia, formaría una parte indiferenciada de la naturaleza, como el árbol o la nube... él como individuo ni siquiera "sería", ni podría existir su realidad... para ser, en el sentido existencial-fenomenológico, es necesario estar consciente... El ser es porque se da cuenta de que es. (Villanueva, 1985; pág. 167, 168).

Sin embargo, el ser humano no nace dándose cuenta de su *dasein*, de su *ser-en-el-mundo*, sino que se va dando cuenta de su propia existencia paulatinamente y conforme madura psicológicamente; además es un proceso que una vez que inicia, nunca termina. Dicho proceso ha sido llamado "despertar existencial".

Durante las primeras etapas de vida, dado el limitado desarrollo cognoscitivo, un individuo suele únicamente tener una idea vaga de su propia existencia y sus atributos existenciales. Es verdad que sufre la angustia de la separación, que puede tener miedo a los extraños, temor al castigo, ansiedad por ser "niño malo" o "niño feo", miedo a perder el cariño de sus padres, a ser incapaz de hacer frente a las dificultades que le plantee su medio, ya sea en la sociedad o en la escuela, etc. Sin embargo, rara vez un niño puede sentir asombro de su propia existencia y quedar maravillado ante el simple hecho de que es. Para poder tener una experiencia de este tipo, la "experiencia de Yo Soy" (May, 1977) se necesitan procesos cognoscitivos más desarrollados, abstractos y complejos. Normalmente una persona no podrá darse cuenta de sí mismo y de lo que "ser ahí" implica si no ha alcanzado la etapa de "operaciones formales" que describe Piaget (Piaget, 1988).

Durante la infancia, la niñez y la preadolescencia, es posible que la persona reconozca y se identifique con su cuerpo, nombre, familia, cualidades positivas y negativas, posesiones, sueños, atributos y capacidades (Allport, 1961 en Villanueva 1985), pero aún no está capacitado para darse cuenta de que él es más que todo eso, de que su ser trasciende cualquier característica que le atribuya; de que él simplemente es. No obstante, desde la adolescencia, al obtener la maduración cognoscitiva el individuo tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo en una forma completamente nueva y diferente; de cuestionarse, por vez primera, seriamente sobre su propia vida y de descubrir su propio camino. Ese proceso en que el ser humano se da cuenta plenamente de su propia existencia es a lo que llamamos "despertar existencial" (Villanueva, 1985).

Como vemos, el despertar existencial es muy importante para el ser humano, ya que a través de él puede darse cuenta de su personalidad, las características de su vida, etc. Es decir, gracias a este proceso puede darse cuenta del **QUE** en su vida. Esto corresponde al objetivo gestáltico del darse cuenta (Naranjo, 1990).

Por otra parte, también puede empezar a darse cuenta plenamente de la(s) manera(s) en que él mismo contribuye o promueve la aparición de diversos factores en su vida, tanto los que le parecen positivos como los que valora como negativos; en otras palabras, puede descubrir el **CÓMO** de su propia vida y por consiguiente, adoptar una postura al respecto.

Esto sólo puede realizarse en el aquí y ahora, segundo objetivo gestáltico.

Para la terapia existencial en general, el énfasis en el aquí y ahora es importante: "Lo primero que se necesita para un tratamiento constructivo del tiempo es aprender a vivir en la realidad del momento presente, ya que, psicológicamente hablando, este momento presente es todo lo que tenemos". (May, 1974; pág. 238)

Por último, adquiere la posibilidad de percatarse de lo que busca, sus motivaciones y objetivos, sus metas, creencias, etc., esto quiere decir que el despertar existencial le da la posibilidad de asumir una postura ante su existencia: el PARA QUÉ de su vida. Esto, en definitiva está unido con el tercer objetivo gestáltico: la responsabilidad.

Precisamente estas tres situaciones que implica el despertar existencial (el qué, cómo y para qué) son las tres preguntas más utilizadas en la terapia Gestalt; probablemente, ésta sea una razón más para considerarla un enfoque existencial. Ahora bien, ¿cuáles son los atributos existenciales?; ¿cuáles son las características de la existencia que se hacen conscientes por medio del despertar existencial?

Los atributos existenciales son las cualidades del ser, las características de la existencia entendida fenomenológicamente que están presentes en la condición de ser-en-el-mundo. Dichos atributos pueden ser de gran utilidad para generar experimentos y estrategias de intervención de acuerdo a la creatividad de cada terapeuta. Para los fines del presente escrito los presento divididos fundamentalmente en cinco.

PRIMER ATRIBUTO EXISTENCIAL: LA MUERTE

Para empezar, si puedo darme cuenta de que existo, entonces también puedo darme cuenta de que puedo dejar de ser o de existir en cualquier momento. De hecho, percatarse de la existencia necesariamente va acompañado de la consciencia de que es posible dejar de existir. Como ya se mencionó, el yo sólo puede conocerse por contraste con el no-yo. Sólo hace falta que pongamos las noticias en el televisor o en la radio, o que abramos cualquier periódico, para darnos cuenta de que la muerte nos rodea por todos lados, y lo más aterrador de esto es

que en realidad no sabemos cuando llegará el momento para cada uno de nosotros, cuando será nuestro último día: en 10 años, en 2, en 6 meses, mañana, hoy... Independientemente de la edad que tengamos, de nuestro estado de salud, etc. cotidianamente, aún sin darnos cuenta, estamos expuestos a un sinnúmero de factores que amenazan nuestra existencia.

El primer atributo existencial es nuestra primera fuente de angustia: la finitud, fragilidad, extinción, la muerte. **"Uno de los conflictos existenciales básicos es la tensión que se crea entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de continuar siendo"** (Yalom, 1984; pág. 19).

Este atributo está presente en la psicoterapia en el trabajo con las pérdidas, despedidas, finales (inclusive el final del proceso psicoterapéutico), en las experiencias cercanas a la muerte, e incluso en algunos aspectos que parecen más sutiles como el insomnio y otros temores.

En mi práctica he podido percatarme de que este atributo está más presente de lo que nos imaginamos; influye y afecta en momentos que parecen no tener ninguna relación, por ejemplo: hiperactividad sexual compulsiva, excesivos cuidados a los peligros ciudadanos, el miedo al triunfo y al placer e incluso, por paradójico que parezca, el miedo a la vida. Como lo único que nos asegura que vamos a morir es el hecho de estar vivos (solo muere aquello que tiene vida), algunas personas, a nivel inconsciente o semiconsciente, evitan vivir en plenitud con tal de promover la fantasía de que alejan de sí la posibilidad de la muerte. Yalom menciona que incluso el miedo a la muerte puede provocar suicidios: "tengo tanto miedo a la muerte que prefiero suicidarme... es una conducta activa que le permite a uno controlar aquello que lo controla a uno" (*Op. Cit.* pág. 153-154).

Es también común encontrar este atributo en la necesidad compulsiva por tener el control o por evitar la pérdida del mismo, ya que la finitud nos confronta con el poco control que tenemos sobre nuestra vida y la de otros. A su vez, existen personas que no se permiten disfrutar de momentos placenteros, cualesquiera que éstos sean, por el temor a sufrir la pérdida, o por evitar el dolor de que el momento agradable termine. Este es otro ejemplo de cómo la angustia de muerte está presente en multitud de circunstancias de la vida, ya que a lo largo de nuestra existencia se nos presentan muchas muertes, y no sólo me refiero a la muerte de los seres queridos sino a esas pequeñas muertes que se presentan en la finalización de ciclos, como terminar la universidad, la transición de niño a adolescente, el final de una relación de pareja importante, un viaje, un cambio de residencia, etcétera.

Este miedo surge de manera importante ante la pérdida de un ser querido, ya que al dolor de la pérdida se le suma el recordatorio de que "algún día tú también morirás".

Ahora bien, el reflexionar sobre estos temas y hacerlos una metaestrategia terapéutica nos ayuda a tener más herramientas para realizar un pautamiento apropiado, una mayor empatía y una vía para generar experimentos; puede parecer morboso, mas no lo es, "aunque el hecho físico de la muerte destruye al individuo, la idea de la misma sirve para salvarle" (Yalom, 1980; pág. 48).

Utilizo la palabra "metaestrategia" para marcar el aspecto de que es un marco teórico que sirve para generar más estrategias.

Myriam Muñoz suele comentar que: "...no es conveniente negar las experiencias desagradables ya que con ello nos negamos una buena posibilidad de desarrollo" (en comunicación personal). Eckhart expresa la misma idea: "...verdaderamente, es en la obscuridad donde uno encuentra la luz, así que cuando nos encontramos sumidos en la pena, esta luz es la que más cerca está de nosotros" (Borisenko, 1995; pág. 101)

Recordemos que el ideograma chino que representa la palabra crisis está formado por dos palabras: peligro y oportunidad. Esto es aplicable a todos los atributos existenciales, pero en especial al hecho de la muerte, ya que a lo largo de la historia se ha tendido a reprimir y negar:

La represión fundamental no es el sexo, sino la muerte. La muerte es el último y principal tabú... El crecimiento espiritual corre parejo a la aceptación de la muerte... La negación de la muerte es equiparable a la negación de Dios...

Los filósofos existencialistas han señalado de múltiples maneras cómo esta negación de la muerte desemboca en que nuestra vida resulta mucho menos vital y activa... negar la muerte es también negar la vida. Cuando nos asusta la muerte vivimos de manera extremadamente cautelosa y preocupada ante la posibilidad de que algo pueda sucedernos. Así que, cuanto más tememos a la muerte, más tememos a la vida y por lo tanto, menos vivimos (Wilber, 1995; Pag. 84-85).

Este escrito de Wilber corrobora la importancia del trabajo cara a cara con la temática de la muerte. La negación ha estado presente desde tiempos muy remotos. El Bhagavad Gita presenta un diálogo interesante en donde Arjuna le pregunta a Krishna: -"¿qué es lo más asombroso del mundo?", a lo que Krishna responde: "lo más asombroso del mundo es que las personas puedan ver seres humanos muriendo por todos lados y creer que eso no les va a ocurrir a ellas" (citado por Blaschke, s/ fecha; Pág. 13)

Otto Rank comenta que "El neurótico es el que ha rehusado el préstamo (la vida) para no tener que pagar el precio (la muerte)" (Yalom, 1984; pág. 141).

Es importante tener en cuenta que el temor o angustia ante la muerte rara vez aparece, en la clínica, tal cual, es por ello que como terapeutas tenemos que estar atentos a las manifestaciones indirectas del mismo, ya que puede ayudarnos a aumentar enormemente la potencia de nuestra intervención.

Es común, que por medio de un ajuste creativo (concepto crucial en la teoría gestáltica), la persona desarrolle todo un sistema defensivo para protegerse de dicha angustia, lo cual no necesariamente es disfuncional. Lo importante es señalar el impulso positivo que puede brindar el contemplar la muerte como una parte de la vida:

La incorporación de la muerte a la vida enriquece a ésta y permite a los individuos liberarse de trivialidades sofocantes, vivir de una manera más intencional y auténtica. La conciencia plena de la muerte provoca a veces un cambio radical en la persona (Yalom, 1984; pag. 77).

Treya Killam Wilber lo expresa de conforme a su experiencia personal con el cáncer: "El hecho de no poder seguir ignorando la muerte me hace prestar más atención a la vida" (Wilber, 1995; pág. 85).

Incluso es conveniente aprovechar las experiencias cercanas a la muerte en este contexto. Existen varias investigaciones que muestran como este tipo de experiencias pueden servir como catalizador para una vida más plena y para avances psicoterapéuticos importantes (Yalom, 1984).

Si nos damos cuenta de que en cualquier momento podemos optar por quitarnos la vida, también podemos percatarnos de cómo estamos eligiendo vivir y

hacer consciente nuestra elección: Es dudoso que alguien pueda realmente empezar a vivir, es decir a afirmar y elegir su propia existencia sin haber enfrentado primero con franqueza el hecho terrible de que podría borrar su existencia pero elige no hacerlo. En cuanto que uno es libre para morir, también lo es para vivir... . En la medida en que hemos podido escoger morir y no lo hicimos, cada uno de los actos a partir de ahí ha sido posible en cierta medida a causa de una elección. Cada acto tiene entonces su componente especial de libertad...

Cuando se ha elegido conscientemente vivir, ocurren dos cosas. Primera, la responsabilidad por uno mismo adquiere un nuevo significado. Se acepta la responsabilidad por la propia vida no como algo que se ha recibido como carga, como algo agobiador, sino como algo que se ha elegido... . La otra cosa que ocurre es que la disciplina exterior se convierte en autodisciplina. (May, 1974, págs: 154, 156-157)

Después de lo dicho hasta ahora, ojalá sepamos aprovechar el potencial terapéutico de la muerte sin depender de circunstancias fortuitas o de la presencia de alguna enfermedad terminal.

Es por ello que parte de nuestra labor terapéutica es estar muy atentos a cualquier circunstancia que nos hable, directa o indirectamente, del miedo a la muerte, de este modo, podemos retomarlo y concentrarnos de lleno en la pregunta fundamental: "¿qué es lo que hace que esta persona VIVA?"; incluso podemos preguntar directamente: "¿qué te hace vivir?, ¿estás realmente vivo/a?, ¿pierdes el tiempo soñando con un futuro inexistente o con un pasado lejano?"

La muerte se presenta como un hecho inevitable, no sólo para el cliente, sino también para el terapeuta; el reconocimiento abierto y franco de este temor fundamental abre la posibilidad de reconocer y apreciar lo que sí existe y sí está presente en el momento actual. La confrontación con la muerte nos lleva directamente a uno de los principales objetivos de la terapia Gestalt, la vivencia en el único momento existente: el aquí y el ahora.

Obviamente, para poder trabajar directa y honestamente con los diferentes atributos existenciales, es necesario que el terapeuta los haya trabajado personalmente y que esté dispuesto a seguir haciéndolo como parte de su proceso de desarrollo. La confrontación con los atributos existenciales no es un asunto de "una vez por todas", más bien, es un reconocimiento y elaboración constante.

SEGUNDO ATRIBUTO EXISTENCIAL: LA LIBERTAD

El hecho de la muerte nos confronta con otra realidad: "ya que me voy a morir, y desconozco el momento en que me llegue la hora, tengo que decidir el rumbo que de a mi existencia, elegir cómo voy a vivir mi vida, y por más que busque, no existe una estructura externa que en verdad pueda asegurarme cual es la mejor opción".

Este es el segundo atributo existencial: la libertad. Cuando hablo de libertad no me refiero al concepto que nos vende el cine o a ilusiones románticas suscitadas por la estatua de Nueva York; sino a la facultad que a ratos no quisiéramos tener, ya que nos enfrenta con el hecho de tener que realizar elecciones a lo largo de nuestra vida, elecciones como: "¿a qué me quiero dedicar el resto de mi vida?"; "¿es ésta la pareja con quien quiero compartir mi vida?", etc. y muchas otras decisiones que quisiéramos que otros tomaran por nosotros. En su defecto, quisiéramos consejo de un manual titulado: "Qué hacer en situaciones difíciles", o simplemente poder pasar sin decidir. Sin embargo, esto es imposible, ya que aun en la no-elección hay una elección, la de ceder la decisión a otro o al destino.

Esta es la libertad existencial. Fromm le dedicó varios estudios en *El miedo a la libertad* (1974) en donde describe varias de las estrategias que los seres humanos utilizamos para escapar de la "prisión de la libertad": conformismo autónomo, es decir, perderse en la masa o confluencia, actitudes destructivas o autodestructivas y el aislamiento.

No me refiero a la libertad de... , ya que no estamos libres de gran número de factores que nos influyen, sino a la libertad para... para elegir nuestra actitud ante estos factores y el camino que hemos de seguir ante ellos: Es indudable que la libertad para elegir está limitada, como todo lo humano, por factores biológicos, socioculturales, económicos, políticos y psicológicos; no obstante, dentro de sus limitaciones, cada individuo debe elegir su rumbo (Villanueva, 1988: Pág. 27).

La libertad es la capacidad del hombre para hacerse cargo de su propio desarrollo. Es nuestra posibilidad de formarnos a nosotros mismos... la conciencia de sí mismo nos da el poder de permanecer fuera de la rígida cadena de estímulo respuesta... (May, 1974; págs: 146, 147)

Este atributo se presenta con cada una de las elecciones de la vida, por lo tanto, está presente de manera constante en el espacio terapéutico. Es importante no dejarlo pasar, ayudar a nuestros clientes a que se den cuenta de las elecciones que ya están realizando, que de verdad están todos los días frente a nuevas decisiones que pueden tomar de manera consciente o inconsciente (una decisión más) y que no hay manera de dejar de decidir. Así, promoveremos que hagan un mejor y mayor uso de su libertad, lo que en definitiva los llevará a un modo de vida más auténtico. En la práctica me he topado con personas que eligen ceder sus decisiones en manos de otros (confluencia), que las proyectan en los demás, que se distraen o hacen cualquier otra cosa postergando indefinidamente la toma de decisiones (deflexión), o que no permiten la emergencia de nuevas figuras para así no tener que decidir (fijación). El trabajo indicado sería promover el darse cuenta sobre el cómo ya está eligiendo, y como elige no elegir.

Para May (1988), la tarea de la terapia es "hacer a la gente libre", esto incluye poder acompañarla hasta el momento a que pueda optar consciente, responsable y por sí misma ante las diversas circunstancias de su vida. Esta libertad de la que estamos hablando no implica la ausencia de restricciones... son precisamente dichas restricciones las que nos llevan a optar y a no poder dejar de hacerlo.

Metafísicamente, la libertad en su esencia implica la aceptación de las cadenas que toca llevar y por las que estás ajustado y de la armadura con la que tú empujas las cosas hacia un fin escogido y evaluado por ti mismo, no impuesto. No es, y nunca puede ser la libertad, la ausencia total de restricciones, de obligaciones, de ley y deber. *(Malinowski, citado por May, 1988; pag. 79)*. Es importante ayudar a que nuestro cliente se percate de cómo él mismo ha decidido seguir viviendo su vida como hasta ahora, y de que él -y solo él- puede optar por una elección diferente.

TERCER ATRIBUTO EXISTENCIAL: LA RESPONSABILIDAD

A este conflicto entre la falta de base y el deseo de encontrar una estructura podemos agregarle que: "si tengo que decidir, pues mi vida me pertenece, entonces tengo que responder a ella, soy responsable de lo que decida y de lo que deje en manos de otros o del destino".

Este es el tercer atributo de la existencia: la responsabilidad. Y no es la responsabilidad de la que nos hablan nuestros padres y abuelos: "¡no seas irresponsable, haz tu tarea!"; o "¡qué persona tan responsable, nunca ha faltado al trabajo!". Esta es una responsabilidad entendida como la habilidad para responder, respons-habilidad; es decir, es ineludible, no podemos dejar de ser responsables en ningún momento, somos responsables de todo aquello que hagamos o dejemos de hacer.

Sea lo que sea que haga, él lo hace (refiriéndose al cliente). Está optando, y una de las funciones del terapeuta es hacer que se percate de sus decisiones, ayudarlo a darse cuenta de que él está optando –es decir, que él es responsable (Naranjo, 1990; pág. 84).

Smith (1997) comenta que el mensaje básico de la terapia Gestalt es que cada quien debe tomar responsabilidad personal por su propia existencia. Perls escribía "respons-habilidad" con guión, para ilustrar que un hecho básico en la vida es la habilidad personal para responder. "Sólo yo puedo moverme a mi mismo, pensar por mí, sentir por mí, vivir por mí. El corolario de esto es: yo no puedo moverte, pensar por ti, sentir por ti, o vivir por ti. Yo soy yo y tú eres tú". (Smith, 1997; pág. 15).

Al reconocermelo como responsable, me hago consciente de que estoy creando mi propio destino y en algunos casos mi sufrimiento. Reconozco como propios mi cuerpo, sentimientos, deseos, necesidades, impulsos y pensamientos; no es posible seguir culpando a los demás, ni a mi pasado, ni a mi inconsciente. "Responsabilidad significa simplemente el estar dispuesto a decir "yo soy yo" y también "yo soy lo que soy" (Perls, 1994; pág. 77).

La responsabilidad se presenta con el darse cuenta de la situación existencial y la consiguiente puesta en juego de la decisión de hacer algo diferente o continuar como hasta el momento. Además, la responsabilidad es uno de los tres pilares de la Gestalt mencionados por Naranjo (1990). Es importante tener una buena observación de cómo se manifiesta y desarrolla este atributo dentro del proceso psicoterapéutico, no sólo en cuanto a promover el darse cuenta del mismo, sino también en estar atentos para no cargar con responsabilidades que no nos tocan. El que tiene que crecer es el cliente y sólo lo puede hacer por él mismo, nosotros sólo estamos para facilitar su proceso.

Parte del trabajo con la responsabilidad está en poder acompañar al cliente desde el apoyo ambiental hasta la confianza en su propio organismo o autoapoyo, y esto sólo puede realizarse en el aquí y ahora, otro de los tres principales objetivos gestálticos. De tal manera que ante la demanda de respuestas o soluciones, siempre podemos preguntarle al cliente: "¿tú qué quieres hacer?".

CUARTO ATRIBUTO EXISTENCIAL: LA SOLEDAD

El ser humano es individual, nadie puede morir por mí, ni decidir por mí, ni tampoco ser responsable por mí; aquello que me hace ser único e irreplicable, que me hace ser un individuo, al mismo tiempo me aísla y me separa. Aunque aparentemente podamos coincidir en el significado de cierta experiencia o estímulo con otro(s), en el interior de cada uno la experiencia es única, privada, individual e irreplicable. Nunca nadie ha visto ni verá el mundo y la vida exactamente de la misma manera como yo la veo. El hecho que en todo el mundo no exista una persona exactamente igual a mí, me separa de los demás. En nuestra unicidad estamos solos.

Así tenemos el cuarto atributo existencial: la soledad. No se trata de la soledad interpersonal que se refiere al aislamiento de otros individuos, ni tampoco a la soledad intrapersonal que tiene que ver con la separación entre la persona y su organismo autónomo, es decir, para consigo misma (Rogers, 1989).

Se trata de una soledad más íntima y profunda: existencial.

La individualidad del hombre tiene como precio la soledad. Las experiencias y vivencias de cada ser humano son únicamente suyas y nadie puede realmente comprenderlas como él; cada uno nace solo, vive solo y muere solo: todo ser humano es solo. (Villanueva, 1985; pág. 17).

Este atributo puede presentarse por sí mismo, o a través de la soledad interpersonal, o al darse cuenta de alguno de los otros atributos. Incluso, podemos observar que en ocasiones muchas relaciones interpersonales se generan no por el interés de compartir, sino como un paliativo de la sensación de soledad: "Sin lugar a dudas, la gente de todas las épocas ha tenido miedo a la soledad y ha tratado de escapar a ella". (May, 1974; pág.: 29)

Cuando un cliente accede a través de la experiencia cotidiana o de algún experimento terapéutico a este atributo, y la sensación y el sentimiento de soledad son retomados por el terapeuta como un factor existencial ineludible, la persona generalmente se abre a tener un encuentro más genuino y profundo con el mismo terapeuta y con otras personas de su vida. Paradójicamente, la aceptación de la soledad existencial nos acerca de una manera más real e íntima al contacto profundo con los otros.

Y parece que sólo de esta manera, a través del verdadero encuentro con otro ser humano, el dolor de la soledad existencial se vuelve llevadero, ya que estamos juntos en nuestra soledad.

Un aspecto importante a trabajar cuando nos topamos con este atributo, es averiguar cuáles son las ideas que acompañan al sentimiento de soledad. La soledad es real, mas el conflicto se acrecienta con todo lo que creo que ésta significa. Por ejemplo, hay personas que al comenzar a experimentar su soledad se dicen que lo que pasa es que no son suficientes, que nadie las quiere, que no son dignas de recibir amor, etc. lo que viene a complicar el asunto, haciéndolo muy difícil de sobrellevar. Lo importante es aclarar que hasta cierto punto, estamos y estaremos solos, y que el resto son generalmente introyectos aprendidos desde la infancia. "...Sentirse solo es estar solo más exagerarlo diciendo unas cuantas pavadas" (Perls citado por Enright, 1993; pág. 33)

Enright (1993) menciona un ejemplo sobre la experiencia del dolor. Dos niños se caen y se lastiman la rodilla. El primero comienza a llorar mientras su madre lo levanta para consolarlo; el segundo comienza a llorar y al darse cuenta que sus hermanos continúan jugando, se levanta y sigue con el juego. Adentrémonos en la experiencia interna de cada niño: es probable que el primero haya dicho "uff, cómo duele; veo que mi mamá me carga y me acaricia, seguro me quiere, seguiré llorando para que me siga acariciando". El segundo pudo haber pensado, "uff, cómo duele; a mis hermanos les importa un rábano, y si sigo llorando me sacarán del juego por llorón... sí me duele, pero bueno, pásenme la pelota". La sensación de dolor puede ser la misma, mas cada uno la experimenta diferente de acuerdo a las ideas que la acompañan. Con la soledad ocurre algo similar: aunque el sentimiento de soledad existencial puede ser el mismo, la manera de experimentarlo es influida por las ideas concomitantes y el ambiente en el que se encuentra. La intimidad del encuentro intrapersonal, incluyendo al verdadero encuentro entre cliente y terapeuta, se da desde la aceptación de que "tú estás solo, y yo estoy solo... acompañémonos juntos".

QUINTO ATRIBUTO EXISTENCIAL: LA AUSENCIA DE UN SENTIDO VITAL

Una vez que me doy cuenta de que no puedo escapar de la muerte, de que no puedo renunciar a mi libertad ni a mi responsabilidad, y de que además estoy solo, comienzo a preguntarme: "entonces... ¿para qué sirve la vida? ; ¿qué sentido

tiene todo este asunto del vivir?". Al hacernos estas preguntas nos encontramos con un gran vacío por respuesta. No existe un sentido dado previamente para la existencia, al menos no uno que podamos conocer sin que implique fe en algún precepto religioso, con excepción quizá de que este sentido aparezca en una experiencia místico-religiosa en la cual la respuesta puede llegar acompañada de una sensación de certeza. Lamentablemente sabemos que este tipo de experiencias no son del todo comunes para la gran mayoría de la gente.

La única respuesta que podemos tener es que la vida no tiene un sentido per se; cada uno de nosotros necesita encontrarle un sentido a su vida, descubrirle un sentido a cada momento de su existencia.

Surge el quinto atributo existencial: la carencia de un sentido dado de la vida. "La existencia no tiene una meta. Es simplemente un viaje... La vida sucede y nosotros nos vemos lanzados a ella; no requiere ninguna razón ni justificación" (Bhagwan Shree Rajneesh citado por Yalom, 1984; pág. 561). El sin sentido suele estar presente en una gran cantidad de nuestros clientes y se presenta como tema de sesión o desplazado en apatía, flojera, falta de motivación, cansancio, depresión, etcétera.

El hombre, captándose a sí mismo, se da cuenta de su impotencia y las limitaciones de su existencia. Vislumbra su propio fin: la muerte... Está solo en tanto cuanto es una entidad única, no idéntica a nadie más y consciente de su yo como entidad separada... La vida del hombre no puede "ser vivida" repitiendo los patrones de su especie; él la debe vivir... Debe dar cuenta a sí mismo, de sí mismo y del significado de su existencia. (Fromm, 1947; págs. 53-56)

Frankl (1990, 1991), dedicó gran parte de su vida a estudiar lo que él consideró la principal neurosis de nuestro tiempo: la neurosis noógena, es decir, aquella que surge de la frustración existencial por no encontrarle un sentido a la vida. También describe cómo el vacío existencial, resultante del fracaso en encontrar un sentido, puede adoptar diferentes formas y presentarse incluso con la sintomatología de una neurosis clásica al estilo freudiano. En ello basa su postura: la Logoterapia.

A Frankl le gustaba citar a Nietzsche: "quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo", frase que pudo comprobar en carne propia con su experiencia en un campo de concentración nazi durante la segunda guerra mundial.

El "imperativo categórico" de la logoterapia es, a mi parecer, una buena recomendación que nos confronta con los cinco atributos existenciales. En palabras de Frankl:

Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desafortunadamente como estás a punto de obrar. Me parece a mí que no hay nada más que pueda estimular el sentido humano de la responsabilidad que esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la finitud de la vida, así como con la finalidad de la que cree de sí mismo y de su vida. (Frankl, 1991; pag. 108).

En resumen, cuando un ser despierta a sí mismo, a su existencia, cuando fenomenológicamente existe, se enfrenta con los cinco Atributos Existenciales mencionados, es decir que puede reconocer: Soy mortal e indescritiblemente frágil, débil, limitado y desamparado. Soy un punto invisible en un pequeño planeta, en el que sólo alcanzaré a dar un número insignificante e incierto de vueltas diminutas alrededor de una estrella enana perdida entre más de cien mil millones de estrellas, que forman una de las cien mil millones de galaxias que flotan en la inmensidad del espacio girando en la eternidad del tiempo. Mi vida es frágil y efímera y sé que puedo perderla sin el menor aviso; estoy condenado a muerte y sé con absoluta certeza que mi condena se cumplirá. Esta mano tibia y flexible que hoy detiene con firmeza un papel o un libro, un día estará tiesa y helada; no me cabe la menor duda. Ignoro cuándo moriré, pero que tendré que pasar por esa puerta, eso no está en tela de juicio. Moriré y el mundo seguirá girando como hasta ahora, los niños jugando y los enamorados tomándose de la mano.

Soy insignificante, pero paradójicamente soy único e irreplicable; soy el ser más importante que ha existido y existirá en la historia del universo entero para mí. Soy grandioso y lleno de riquezas nuevas e inigualables. Y precisamente por ser único e irreplicable, por ser individual, estoy solo en la inmensidad del espacio de la vida. Mi mundo es mi mundo y jamás alguien lo ha visto ni lo verá como yo, ni podrá entenderlo como yo lo hago, ni sentirlo como yo lo siento. Estoy separado del resto de la creación por mi individualidad, pero paradójicamente soy parte integral de ella. Soy parte del universo y mi presencia hace una diferencia, por mínima que ésta sea. Mi vida es mi vida y precisamente por eso soy responsable del sentido que dé a mi existencia. Los caminos que tome serán mis caminos y sólo yo podré responder por haberlos elegido, pero, paradójicamente, soy tan limitado que mi existencia está influida por un sinnúmero de factores incontrolables, impredecibles e incomprensibles.

Y es precisamente por ello que tengo que elegir y soy libre.

Mi vida no es más que mía, y soy responsable por ella justamente porque puedo elegir el curso que dé a mi existencia sobre este mar de corrientes inciertas: soy libre para dar un significado a mi existencia o destruir mi vida sobre esta tierra, enriquecerla o destrozarla, pero, paradójicamente, no puedo renunciar a mi libertad: soy esclavo de ella. (Villanueva, 1985; pág. 16).

Ahora bien, los cinco atributos existenciales son todas manifestaciones de la existencia; ninguno es más importante que otro ya que, en realidad, cada uno se presenta a través del otro; por ejemplo: la cercanía de la muerte nos confronta con nuestra soledad, con la libertad de asumir una postura ante ella y la concomitante responsabilidad, así como con el sentido de nuestra existencia... mi soledad me señala mi fragilidad y por lo tanto la posibilidad de mi muerte, lo que me hace tener que hacer uso de mi libertad para tomar una actitud al respecto y de manera responsable, no sin antes haberme cuestionado por el sentido de todo esto; etcétera.

Porque soy individual y solo, soy frágil, responsable y libre;
porque soy frágil y mortal, soy responsable, libre y aislado;
porque soy libre, soy responsable, desamparado y separado;
porque soy responsable, soy individual, débil y libre
y porque soy consciente, soy todo eso, soy humano,
y ser humano es mi misión. (Villanueva, 1985; pág. 166).

Podemos comprender que el despertar existencial es un proceso generador de angustia, ya que los atributos existenciales resultan confrontantes y exigen una respuesta de nuestra parte. Sin embargo, es un proceso indispensable para la autorrealización. Estoy seguro que cualquier terapeuta de cualquier corriente se ha topado con ellos varias veces en su desempeño profesional.

La mayoría de los terapeutas experimentados, independientemente a la escuela ideológica que pertenezcan, saben que el temor a la propia muerte puede ser catalizador para un importante cambio de perspectiva en el individuo, que lo que realmente cura, es el análisis de las relaciones, que los pacientes se sienten torturados por la necesidad de elegir, que ellos mismos tienen que catalizar la voluntad de actuar de los pacientes, y que la mayoría de éstos se sienten abrumados por la falta de un sentido vital. (Yalom, 1984; pág. 15).

Los atributos existenciales son especialmente importantes para la psicoterapia ya que generalmente, al generar angustia, pueden facilitar el desarrollo de pautas disfuncionales que la persona realiza en su esfuerzo por controlar el miedo y la ansiedad que le generan. "Todos los seres humanos viven en una especie de incertidumbre, pero algunos no pueden con ella. La psicopatología depende pues, de la interacción entre una tensión omnipresente y los mecanismos de defensa del individuo". (Yalom, 1984; pág. 25). Además, la conciencia de ellos promueve una situación límite entre seguir como hasta ahora, o iniciar un modo de vida más pleno y saludable. Según Kierkegaard: "arriesgarse produce ansiedad, pero no hacerlo significa perderse a uno mismo... Y arriesgarse, en el sentido supremo, es precisamente tomar conciencia de uno mismo". (Citado por May, 1974; pág. 11)

Fromm (1971) y Villanueva (1985) mencionan que el despertar existencial es "una verdadera expulsión del paraíso". La toma de consciencia, el existir fenomenológico, es al mismo tiempo la bendición y la maldición del ser humano. Es una maldición pues nos obliga a luchar por resolver una dicotomía insoluble...

"El hombre es el único animal para quien su propia existencia constituye un problema que tiene que resolver y del cual no puede escapar" (Fromm, 1971; pág. 27). Es también una bendición ya que reconocer los atributos existenciales es el camino hacia la autorrealización.

"El enfrentamiento con los supuestos básicos de la existencia es doloroso, pero a la postre es curativo" (Yalom, 1984; pág. 25). "Si existe una ruta hacia lo mejor, ésta debe pasar por una contemplación plena de lo peor" (Hardy citado por Yalom, 1984; pág. 26). La literatura nos da varias muestras de la importancia de la observación de lo oscuro y temido, por ejemplo: la Divina Comedia y el cuento de Eros y Psique que pertenece a la mitología griega.

"Reconocer y aceptar los atributos existenciales y tolerar las angustias ontológicas correspondientes es lo que los existencialistas (Bugental, 1965) llaman una forma auténtica de ser-en-el-mundo, es darle a la vida un sí como respuesta" (Villanueva, 1985; pág. 22).

Dar este sí no es nada fácil, generalmente buscamos alternativas para no tener que enfrentarnos a dicha angustia, cometiendo un "suicidio existencial".

Entonces, ¿qué impulsa al ser humano a decirle sí a la vida, a no cerrar los ojos a la realidad ontológica y darse la oportunidad de autorrealizarse, pudiendo convertirse en la persona que en realidad es?... La respuesta más cercana es una fuerza o energía a la que se le han dado diferentes nombres: tendencia actualizante, impulso innato hacia la autorrealización, energía libidinal, fuerza vital, espíritu, etcétera. Podemos decir que esta energía es el sexto atributo

existencial, sin embargo, éste no es un atributo de la existencia fenomenológica, ya que está presente en toda forma de vida. Podemos decir que es la vida misma manifestándose en diferentes grados de complejidad a lo largo de la gran cadena evolutiva. De este modo, dicha fuerza es más compleja en reptiles que en vegetales, más compleja en mamíferos que en reptiles, y más compleja en el ser humano que en el resto de las especies. Mientras que en las plantas y vegetales esta energía adquiere un carácter físico-biológico, en los animales abarca también lo emocional y para el ser humano, es una unidad física-biológica-emocional-psicológica.

La maravilla es que para los seres humanos el movimiento de dicha energía no termina ahí, pues el despertar existencial le añade una dimensión más: la existencial que al ser trascendida, alcanza el ámbito de lo espiritual. Por esto, no es de extrañar que a dicha fuerza en algunas tradiciones se le llame Dios, o como diría V. Frankl: "La presencia ignorada de Dios" (1991), o la chispa divina que habita en cada uno de nosotros.

Sin embargo, si la persona elige "cerrar los ojos" a su realidad ontológica e intenta vivir como si ésta no fuese real, negándose a sí mismo la posibilidad de autorrealizarse, de ser él mismo, de convertirse en la persona que realmente es en esencia, es muy posible que tenga que hacer frente a un conflicto adicional: la culpa existencial por estarse siendo infiel a sí mismo, defraudándose por no ser todo lo que pudiera.

Cuando esta culpabilidad existencial se hace consciente, puede servir como un motor para hacer frente al momento vital, y de ese modo aprovechar su empuje para asumir la responsabilidad de la propia vida y poder vivir de un modo más auténtico y pleno. Es por ello que algunos la llaman "culpa sana", por ser una llamada de atención, un grito desde lo más íntimo del ser, que impulsa —y reclama— por una existencia más plena.

Por otra parte, trabajar existencialmente conmigo mismo o con otro, es también un proceso de índole transpersonal, ya que dicho proceso **"desborda y trasciende la historia de cualquier individuo, y es válida para todos porque tiene que ver con la situación de los seres humanos en el mundo."** (Yalom, 1984; pág. 23). De esta manera el proceso psicoterapéutico puede englobar al ser humano completo, desde lo más individual hasta lo más colectivo, desde lo más oscuro del ser, hasta lo más luminoso, en un encuentro profundo entre el cliente y el terapeuta; como una Gestalt.

En un escrito anterior ejemplifiqué este tipo de trabajo con un esquema que puede servir también en esta ocasión (v. Martínez, 1998).

Como hemos revisado a lo largo del presente artículo, los atributos existenciales constituyen un marco de referencia útil para generar estrategias psicoterapéuticas; son una metaestrategia que sirve de apoyo como mapa o modelo en la comprensión de los problemas. En términos psicoterapéuticos, es posible anexarlos a los diferentes caminos que como terapeutas tenemos para comprender el proceso por el cual atraviesan nuestros clientes y de este modo ser más eficaces en nuestro trabajo. Si estamos atentos, las situaciones clínicas que tienen que ver con dichos atributos surgen a borbotones, y si nos damos cuenta de lo importante que es trabajarlos, tendremos entonces una gran herramienta que potencialice nuestro trabajo. Para ello necesitamos cubrir un primer requisito: reconocer dichos atributos y la angustia concomitante en nosotros mismos: Dado que los terapeutas, no menos que los pacientes, deben confrontar estos supuestos de la existencia, la postura profesional de objetividad desinteresada, tan necesaria para el método científico, resulta inapropiada. Nosotros los psicoterapeutas simplemente no podemos derramar comprensión y exhortar a que luchen denodadamente con sus problemas.

No podemos hablarles de usted y sus problemas, sino de nosotros y nuestros problemas, porque nuestra vida, nuestra existencia, siempre estará ligada con la muerte, el amor ligado con la pérdida, la libertad con el miedo, el desarrollo con la separación. Todos estamos en todo esto juntos. (Yalom, 1998; pag. 27).

Como concluye Villanueva:

"La interrogante está en si negaremos nuestra realidad existencial viviendo en forma no auténtica o si optaremos por la verdad" (Villanueva, 1985; pág. 22).

EPÍLOGO

Trabajar con los miedos y angustias existenciales de nuestros clientes nos confronta con los propios, es por ello que muchos terapeutas prefieren evitar dichos temas, perdiéndose la gran oportunidad de crecer juntos en el encuentro. A final de cuentas es el encuentro lo que verdaderamente trabaja como factor terapéutico.

el Yo-Tú que tanto ha sido estudiado y que forma parte crucial de la teoría y técnica de la psicoterapia existencial-humanista en general y de la terapia Gestalt en particular. A este respecto Perls nos brinda lo que él llamó: "la oración de la Gestalt":

*Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.
Y tu no estás en este mundo para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.
Si no, no puede remedarse.
(Perls, 1994b; pág. 16)*

Esta es sólo la mitad del camino, ya que si nos quedamos aquí terminamos aislándonos del otro. Esta primera mitad es muy útil para romper la confluencia y las falsas expectativas que pongo sobre otros y que otros ponen sobre mí.

Sin embargo, a favor del encuentro Yo-Tú Buberiano, necesitamos voltear hacia el otro, y hacia lo que su existencia genera en la mía, y viceversa:

*Si yo sólo hago lo mío y tú sólo haces lo tuyo,
Estamos en peligro de perdernos el uno al otro
Y a nosotros mismos.
Yo no estoy en este mundo para llenar tus expectativas;
Pero estoy en este mundo para confirmarte
Como un ser humano único,
Y para ser confirmado por ti.
Somos completamente nosotros mismos sólo en la relación con el otro;
El Yo alejado del Tú se desintegra.
Yo no te encuentro por casualidad;
Te encuentro por una vida activa
De desarrollo y extensión.
En lugar de que pasivamente deje que las cosas me ocurran,
Yo puedo intencionalmente hacer que ocurran.
Yo debo empezar conmigo mismo, en verdad;
Pero no debo terminar conmigo mismo:
La verdad comienza con dos.*

(Tubbs en Dublin, 1997; pág. 142)

BIBLIOGRAFÍA

- BLASCHKE, Jorge .(s/fecha). *TÚ LO PUEDES TODO*. Tikal. Girona, España.
- DUBLIN, E. James. (1997). "Gestalt therapy, existential gestalt therapy and/versus Perls-ism" en *THE GROWING EDGE OF GESTALT THERAPY*, editado por Smith, E. The Gestalt Journal Press. E.U.A.
- ENRIGHT, John. (1993). "Recuerdos de Fritz- y propios" en *GESTALT SIN FRONTERAS*, de Naranjo, C. Era naciente. Argentina.
- FRANKL, Viktor. (1990). *ANTE EL VACÍO EXISTENCIAL*. Herder. España.
- FRANKL, Viktor (1991). *EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO*. Herder. España.
- FROMM, Erich. (1971). *PSICOANÁLISIS DE LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA*. F.C.E. México.
- FROMM, Erich (1973). *ÉTICA Y PSICOANÁLISIS*. F.C.E. México.
- GINGER, Serge, y GINGER, Anne. (1993). *LA GESTALT, UNA TERAPIA DE CONTACTO*. Manual moderno. México.
- LUYPEN, William. (1967). *FENOMENOLOGÍA EXISTENCIAL*. Ediciones Carlos Lohlé. Buenos Aires.
- MARTÍNEZ, Yaqui. (1998). "El instante psicoterapéutico" en *FIGURA-FONDO*. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Vol. 2. No. 1. Primavera. México.
- MAY, Rollo. (1974). *EL HOMBRE EN BUSCA DE SÍ MISMO*. Central. Argentina.
- MAY, Rollo. (1977). *EXISTENCIA. NUEVA DIMENSIÓN EN PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA*. Gedos. Madrid.
- MAY, Rollo (1988). *LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA*. Desclée de Brouwer . España
- NARANJO, Claudio. (1990). *LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT*. Cuatro vientos . Chile.