

RESULTADOS DE UNA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL/HUMANISTA: UN TRIBUTO A ROLLO MAY

James F. T. Bugental
Psicoterapeuta

R. May (1983) states that the context (i.e., the patient as a human being who makes decisions about life), and not the concrete techniques, distinguishes existential therapy from other forms of psychotherapy. A case study of a depressed female patient is discussed.

INTRODUCCION

Mary Campbell, de 37 años, profesora ayudante de Historia en la Western University vive en una "celda" que se va haciendo cada vez más pequeña. Tiene miedo a acabar aplastada por la situación. Siente que su vida ha sido sórdida, y piensa en matarse si esta tortura no se detiene. En ocasiones se mata un poco a sí misma a base de agredirse emocionalmente y también físicamente, de forma deliberada. La profesora Mary Campbell vive en una "celda" pero la puerta no está definitivamente cerrada.

En 1964, mientras estaba preparando mi primer libro, al que había titulado provisionalmente "The Search for Authenticity: The Existential-Analytic Approach to Psychotherapy" (La búsqueda de la autenticidad: La aproximación analítica-existencial a la psicoterapia), envié una copia del manuscrito a Rollo May, a quien tenía el honor de contar entre mis amistades, rogándole que me hiciera llegar sus comentarios y sugerencias. Su respuesta, cortés como siempre, fue en general de apoyo, pero añadió una sugerencia puntual: colocar el artículo "An" (Una) en lugar de "The" (La) en el subtítulo.

Me pareció muy apropiado, y además acorde con una característica central del pensamiento existencial: no se pueden hacer declaraciones definitivas, ni sobre psicoterapia, ni sobre psicología humana, ni sobre la vida. Estamos siempre en el proceso de esbozar posibilidades, de ir haciendo descubrimientos. Y como prueba de ello habréis comprobado que el artículo "una" aparece en el título de este trabajo.

Mary Campbell quiere hacer terapia para abrir la puerta de su "celda". Acude con la queja de que la vida ha perdido su sabor, que sus relaciones están vacías y que ve pocas razones para seguir viviendo.

El tipo de psicoterapia existencial que practico no lleva ya el adjetivo "analítica" pese a deberle mucho a los insights y otros métodos de psicoanálisis. Sin embargo, hoy prefiero referirme a ella como "humanista" para enfatizar un sistema de valores menos preocupado por encontrar los componentes (análisis) que en fomentar la realización de las posibilidades humanas (El término "potencial humano" ha quedado tan erosionado que prefiero no emplearlo más). Cuando hablo de posibilidades humanas tengo en mente como objetivo de una terapia el crecimiento de un auténtico sentido de la vida en aquellos que se comprometen en este proceso. Pero, ¿en qué consiste el verdadero sentido de la vida?

La revista *New Yorker* llevaba una tira cómica hace varios años que mostraba a una joven pareja paseando tranquilamente en un cochecito a un niño que preguntaba: "¿Estamos vivos o en una película?" De las bocas de los niños pueden surgir las cuestiones existenciales básicas. O de las plumas de los dibujantes de comics.

Mary vive sola en un triste apartamento. Se levanta diariamente con desgana, come poco y sin apetito, imparte sus clases con frases rancias, y se pasa las tardes trabajando en artículos relacionados con su profesión, sobre los que manifiesta que debe acabar para conseguir un ascenso de categoría que niega desear.

La mayoría de nosotros pasamos gran parte de nuestro tiempo como si estuviéramos en una película repetitiva. Sin darnos cuenta de que vamos cumpliendo acciones preprogramadas, que sentimos emociones preseleccionadas y que actuamos según juicios y opiniones predeterminadas. Esta vida pregrabada no proviene del hecho de ser criaturas a merced de nuestros sistemas de hábitos, nuestro medio ambiente, nuestras hormonas o nuestra herencia, sino de haber perdido nuestro centro. May describe con elocuencia el origen de esta alienación:

"Los hombres modernos tuvieron éxito al validarse a sí mismos imponiendo su poder sobre la naturaleza. Pero, ¿qué sucedió con la naturaleza humana, parte integrante también del medio ambiente? En el siglo diecinueve, los métodos que tuvieron tan magnífico éxito en la medición y aprovechamiento de la naturaleza inanimada fueron aplicados a la humana. Empezamos a concebirnos a nosotros mismos como objetos que debían ser pesados, medidos y analizados. Y, en consecuencia, comenzamos a vernos como algo *impersonal*, al igual que considerábamos al medio inanimado. La naturaleza humana se transformó en algo sobre lo que obtener poder y que se podía manipular y explotar, como el carbón de nuestras minas y el acero que, a golpe de martillo, transformamos en carrocerías para nuestros automóviles. Así, el hombre moderno se vió embarcado en una guerra contra sí mismo. El "conquistate a tí mismo" de la era victoriana se

transformó en un “manipúlate a tí mismo” en el siglo XX. El dilema del hombre, el del sujeto que se relaciona con el objeto...se acabó pervirtiendo, transformándose en “Yo”, el sujeto, que explota al resto de mí mismo, al objeto impersonal, al “Ello”...Este círculo vicioso, mientras continúe de este modo, sólo puede provocar un encogimiento del sujeto, es decir una reducción de la consciencia”. (1967, p. 78-79).

Las enseñanzas orientales nos advierten que necesitamos despertar; nuestro sueño es el sueño de la falta de atención, de la irreflexiva cosificación de nuestras vidas, de comportarnos como actores en una película. Quiero tratar de dejar claro que éste es el punto más importante de este ensayo. Para comenzar a ilustrarlo recurriré a la útil distinción que realiza May entre “awareness” (darse cuenta) y “consciousness” (consciencia) (1967, pp. 124-125):

El “darse cuenta” constituye la faceta subjetiva de la persona centrada. El darse cuenta es una capacidad que compartimos con los animales y con parte de la naturaleza... La consciencia es la forma específicamente humana de darse cuenta, la capacidad especial humana no sólo de saber algo, sino de además saber que se sabe algo, es decir de experimentarse a uno mismo como sujeto en relación a un objeto o como un Yo en relación a un Tú.

Mary muestra una versión determinista de la historia, observa la experiencia humana como el producto inexorable de fuerzas interpersonales que superan nuestros insignificantes poderes. En su propia vida se siente como si fuera una cosa, sin posibilidad de cambiar su destino.

COMO COMIENZA TODO

Todos nacemos con las posibilidades de ser realmente humanos. Lo que hacemos con estas posibilidades es producto de la interacción de tres fuerzas principales: destino, contingencia e intención.

Rollo May (1981) ha aportado una buena descripción de la naturaleza del destino, al igual que definió otras muchas dimensiones fundamentales de la experiencia humana. Define este concepto como “un conjunto de límites y talentos que constituye lo dado en la vida” (p. 89), y considera estos dones como los parámetros ineludibles de nuestras vidas. No los ve como determinantes de nuestro futuro, sino como realidades que debemos tener en cuenta. May identifica cuatro niveles de destino (p. 90), entre ellos el “cósmico” (por ejemplo, nacimiento y muerte) y el “genético” (por ejemplo, las fuerzas históricas como guerras, cambios económicos, plagas, etc.)

Mary, reconociendo las fuerzas de su destino, las confunde con determinantes absolutos. Nuestro trabajo debía proceder a dos niveles: ayudarle a descubrir poco a poco la miseria emocional que ha ido acumulando durante mucho tiempo, su sentimiento de haber sido valorada por sus padres como un puro objeto decorativo y de no haber sido querida como persona. También elaborar la seducción temprana

de que fue objeto por parte de un amigo de la familia, y su convicción de falta de atractivo para otros. En un segundo nivel, el trabajo de terapia iba insistentemente desafiando sus protestas de impotencia en cuanto a cambiar cualquier aspecto de su vida.

Al pensar en las formas en que un individuo acepta y elabora su destino, estoy seguro que May estaría de acuerdo con nuestro amigo mutuo George Kelly, que comentó que “la clave del destino de una persona es la habilidad de reconstruir (reinterpretar) lo que no puede ser negado”. Obviamente, los parámetros del destino no pueden ser negados, pero podemos provocar grandes variaciones según la interpretación que les demos.

La posibilidad de ser humanos es la oportunidad de formarnos una identidad y la necesidad de crear/descubrir un mundo. La vida creativa es aquella que colma plenamente el desafío de nuestra naturaleza, que está abierta a posibilidades y que se aferra proactivamente a aquello que no puede ser negado en lugar de someterse a ello reactivamente. May (1981, p. 93) cita a Ortega con aprecio:

“La vida implica la inexorable necesidad de darnos cuenta del proyecto de existencia que cada cual es... El sentido de la vida... no es otro que la aceptación de su inexorable circunstancia y, al aceptarla, irla convirtiendo en creación propia”

COMO CREAMOS NUESTROS MUNDOS

Con el encuadre que nos provee el destino debemos poner en contacto el mundo y nuestra propia concepción de identidad. Para esta tarea utilizamos las enseñanzas, consejos, deseos y ambiciones, halagos, amenazas u otros estímulos empleados por padres, parientes, maestros, compañeros, religiones, escuelas, entretenimientos populares y cualquier otra cosa que nos afecte. Hay tantas cosas que nos empujan, y existen tantas competiciones y conflictos entre estas fuerzas, que el ser-en-el-mundo que creamos es incompleto y a menudo contradictorio.

Pese a ello, es esta construcción self-y-mundo, falible y siempre en evolución, la que consultamos al tomar las decisiones que guían nuestras vidas. No existen otras fuentes de información. Incluso el esfuerzo de colocar a un maestro, a un sistema espiritual o a una causa más elevada en la posición de conducir nuestra vida no deja de ser en última instancia otra forma de realizar esta construcción.

¿Quién soy yo? ¿Qué soy yo? Estas son las preguntas más básicas que se puede hacer una criatura que se da cuenta, y que es consciente de que se da cuenta de su existencia. Las respuestas que nos damos provienen de muchas fuentes y rápidamente las incorporamos a nuestro autoconcepto. De esta forma el ser humano se convierte en algo más que una criatura, se convierte en *creador*. Todos debemos crear nuestras propias identidades, incluso mientras estamos viviéndolas. Sin suficiente examen, la auto-construcción puede conducir a un desastre o a vivir una existencia a medias. Cuando aportamos una mayor consciencia, descubrimos que

somos autores de nuestra vida, y tomamos una postura proactiva para dialogar con los otros en la determinación del destino y la contingencia.

Con un tono que indica que no acaba de creerse lo que dice, Mary explica: "Me he equivocado de planeta. No pertenezco a éste. No debería seguir viva en este mundo. No me adapto a él. Estoy mal, siempre estoy equivocada". De forma que mi tarea es ir logrando que Mary descubra que el verse como una extraña ha sido una forma de justificarse a sí misma y a su vida tan circunscrita, cómo se empeña en ser la víctima de las circunstancias y se niega su propio poder, y la forma con que está continuamente reduciendo su mundo en un esfuerzo fútil por sentirse segura.

Esta construcción self-y-mundo no es un logro estático; sino más bien un trabajo en continua progresión, que cambia y evoluciona. No es, en absoluto, un proceso exclusivamente consciente, de modo que nos damos cuenta de él de una forma limitada, de igual forma que también es limitada nuestra consciencia del uso de la construcción en la toma de decisiones personales.

Las dos principales dimensiones del mundo de la construcción personal son la valoración y el poder. ¿Con qué propósito voy a invertir mis emociones, mi tiempo, mi energía y mis recursos? La respuesta a esta pregunta puede ser tanto en términos de lo que busco en mi vida como de lo que intento evitar, que va a variar entre orientaciones de tipo muy amplio (amor y calidez en las relaciones) a puntos muy limitados y concretos (conseguir un coche mejor). Idealmente las respuestas tienen coherencia, pero si somos realistas evocan con frecuencia nuestras confusiones, frustraciones y conflictos internos.

Nuestras concepciones sobre lo que causa los acontecimientos que nos afectan y de cómo podemos protegernos ante circunstancias indeseables nos pueden igualmente acarrear conflictos con nosotros mismos y con los demás. Obviamente, nuestras valoraciones se interrelacionan íntimamente con nuestras creencias. Valoramos lo que nos aporta medios (por ejemplo dinero, una posición importante, etc.) para conseguir y mantener lo que deseamos: ocio, comodidades, seguridad en la vejez. Demasiado a menudo estos medios se convierten en fines en sí mismos, de forma que nos queda poca energía extra para saborear los fines que originariamente buscábamos.

Mary únicamente conoce un tipo de poder, el que proviene del conocimiento. Consiguió su licenciatura en historia cuando sólo tenía 24 años, y sigue estudiando para no perderse las novedades que van surgiendo en su especialidad. Sin embargo, estos estudios son tan específicos y limitados que existen pocas personas que trabajen en el mismo campo. El único riesgo que Mary corre en su vida es el cuidado de sus gatos, y ha tenido tres. Recientemente uno de ellos murió atropellado, y su primer impulso fué deshacerse de los otros dos. De esa forma estrechaba aún más sus fronteras. Porque para ella cuidar es dejar abierta la posibilidad de pérdida y dolor.

La ansiedad es el potente estímulo que nos impele a reducir nuestra explora-

ción del mundo. Todos nosotros, bajo los efectos de la amenaza, hacemos lo mismo que los niños asustados o los animales que se encogen hasta formar una bola y así presentar menos superficie corporal al peligro. Nos encogemos y tratamos de que nuestras vidas ocupen menos espacio y, por tanto, sean menos accesibles desde fuera. May, al referirse a las enfermedades físicas, pero intentando claramente abarcar un significado más amplio (1977, p. 86), dice que “la enfermedad es un método para reducir nuestro mundo de forma que, con menos responsabilidades y preocupaciones por lo de fuera, la persona tiene más oportunidades de afrontar con éxito lo interno”.

La ansiedad es inevitable en un ser vivo y despierto pero, tal como May apunta (1977, p. 66), “al afrontarla y superarla, más que al intentar escapar de ella, es como el individuo se va desarrollando y amplía su visión del mundo”. La forma en que construimos nuestro mundo delimita el reino en el cual nos sentimos capaces de movernos sin vivir rodeados de excesivas amenazas y con la posibilidad de conseguir suficiente cantidad de las cosas que valoramos. De forma sutil y en gran parte preconsciente sopesamos los beneficios que podemos obtener a partir de diferentes cursos de acción en comparación con sus costes en términos de las amenazas que podemos sufrir y las renunciaciones que deberemos realizar.

Este balance continuo nos conduce a menudo a bloqueos en nuestra consciencia de los propios deseos y de esta forma se va reduciendo el sentido de nuestro propio poder de reconocimiento de lo que está a nuestro alcance en el mundo que nos rodea. Y, de forma opuesta, cuando prestamos atención a nuestra potencia personal y abrimos nuestra consciencia, expandemos nuestro mundo de experiencia, podemos reconocer más alternativas, y encontramos formas de ir realizando nuestras motivaciones. “El poder y el sentimiento de significación están entrelazados”, tal como nos hace observar May (1972, p. 35).

A medida que Mary se va arriesgando en la comunicación con otros va encontrando oportunidades allí dónde creía que no existían. Se había dedicado a leer ponencias en reuniones profesionales, pero siempre se había retirado a su habitación inmediatamente después de su lectura. Ahora se queda a las discusiones informales posteriores, y a cenar con sus compañeros, y empieza a hacer amistades.

Al contarme estas experiencias, Mary presenta la tendencia inicial a minusvalorar sus logros. Después descubre que su ansiedad aumenta al irse abriendo al mundo exterior, hasta que finalmente comienza a relacionarse poco a poco más abiertamente con sus nuevos amigos.

RECAPITULACION

La vida es consciencia. Y la consciencia nunca lo abarca todo. De día en día, de relación en relación y de circunstancia en circunstancia vamos variando la amplitud de nuestra visión del mundo.

La terapia no es un procedimiento médico sino un esfuerzo educativo.

Mediante ella intentamos mostrar al cliente las situaciones en que se empequeñece más de lo que sería necesario. La terapia sigue la convicción de que cuando uno es plenamente consciente de sus limitaciones, estas comienzan a disolverse. El elemento importante de la frase anterior reside en las palabras “plenamente consciente” porque gran parte de las veces en que hablamos de ser conscientes en realidad nos estamos refiriendo a prestar atención a medias y a seguir actuando según pautas prefijadas que hemos ido coleccionando para manejar situaciones sin que en realidad tengamos que estar verdaderamente presentes.

El descubrimiento crucial que la terapia puede aportar sobre estas limitaciones que colocamos frente a nosotros mismos puede ser explicitado de forma simple: prestar consciencia plena a la forma en que uno se limita es colocarse fuera de esos límites. La consciencia de por sí ya hace que los límites se amplíen. Sin embargo, esto es fácil de decir, pero llevarlo a la práctica en la terapia es un proceso que presenta dificultades y exigencias, y que suele requerir tiempo. Gran parte del trabajo terapéutico habrá de dedicarse a observar las formas en que hemos ido reduciendo nuestra consciencia, es decir a nuestras resistencias (Bugental, 1987).

Mary Campbell, de 39 años, profesora titular de Historia en la Western University, está abriendo la puerta de su “celda” y comenzando a vivir su vida.

LO QUE PRETENDE CONSEGUIR LA TERAPIA

“El objetivo de la terapia consiste en que el paciente *experimente su existencia como real...* lo cual incluye darse cuenta de sus potencialidades y ser capaz de actuar en base a ellas” (May, 1958, p. 85).

Cuando este tipo de terapia procede de forma correcta logra varios objetivos: ayuda al paciente a darse cuenta de la forma en que, de forma repetitiva, iba limitando su autoimagen, y consiguientemente también su sensación de poder y sentimientos de ser valioso. Ayuda a los clientes a experimentar un abanico más amplio de posibilidades, a que se sientan más relacionados con otras personas, y finalmente a que reconozcan que son algo más que un mero darse cuenta consciente.

La terapia no pretende producir personas que vivan felices para siempre. “Nuestro objetivo con respecto a la ansiedad y la culpa no debe consistir en hacerlas desaparecer (si es que realmente lo pudiéramos hacer realmente), sino ayudar a las personas, a nuestros pacientes y a nosotros mismos a afrontar constructivamente esta ansiedad y culpa” (May, 1967, p. 104)

SINOPSIS

La vida, entendida en su plena autenticidad, es consciencia, es darse cuenta de que uno presta atención. El mundo es siempre una construcción, no un descubrimiento. El “mundo” es una forma de denominar los límites de nuestra consciencia. Expandimos nuestro mundo justo hasta los límites establecidos por el nivel de ansiedad que podemos tolerar. Cuando nos sentimos amenazados contraemos

nuestro mundo; cuando estamos centrados y prestamos atención, lo expandemos. La psicoterapia es necesaria cuando el mundo de una persona ha quedado tan reducido que no puede estar realmente vivo dentro de él.

Al constreñir el mundo llegamos a amenazar la propia vida. La psicoterapia trata de alertar al paciente de la peligrosidad escondida en el procedimiento de constricción del mundo con el que precisamente intentamos estar más seguros. La psicoterapia apoya al cliente en su avance hacia la expansión de su propio mundo. Le ayuda a descubrir y utilizar su poder de ampliación de consciencia, ayudándole así a sentirse engrandecido, más potente y menos víctima. La psicoterapia actúa al ir señalando (incluso de forma repetida y enérgica) las formas en que el paciente constriñe su mundo y mostrándole que estas constricciones son alternativas que ha escogido y no necesidades reales.

May resume la postura existencial en psicoterapia: “quede claro... que lo que distingue la terapia existencial no es lo que el terapeuta haga específicamente... sino más bien el *contexto* en que sitúa la terapia... un contexto en que el paciente no es un conjunto de dinamismos o mecanismos psíquicos, sino un ser humano que escoge, se involucra y se encamina hacia un objetivo. El contexto es dinámico, real y presente” (1983, p. 52).

R. May (1983) estableció la distinción entre la terapia existencial y otras formas de psicoterapia en el contexto que provee el terapeuta (por ejemplo, considerar al paciente como un ser humano que toma decisiones en su vida) y no en las técnicas concretas que emplea. En este artículo Bugental revisa un caso de una mujer deprimida.

Traducción: Ignacio Preciado.

Nota Editorial: Este artículo apareció publicado en *The Humanistic Psychologist*, 19, 1, 1991, pp.2-9. Agradecemos el permiso para su publicación.

Referencias bibliográficas

- BUGENTAL, J.F.T. (1987). *The art of the psychotherapist*. New York: Norton.
MAY, R. (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
MAY, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
MAY, R. (1972). *Power and innocence: A search for the sources of violence*. New York: Norton.
MAY, R. (1977). *The meaning of anxiety*. New York: Norton.
MAY, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Norton.
MAY, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. New York: Norton.