



EMMY VAN DEURZEN

# PSICOTERAPIA Y ASESORAMIENTO EXISTENCIAL

en la práctica



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

EMMY VAN DEURZEN

**PSICOTERAPIA Y ASESORAMIENTO  
EXISTENCIAL EN LA PRÁCTICA**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:  
EXISTENTIAL COUNSELLING & PSYCHOTHERAPY IN PRACTICE  
© Emmy van Deurzen, 1998  
SAGE Publications Ltd, London, United Kingdom

Traducción: Fernando Mora Zahonero

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)  
[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España – Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-330-3273-7  
Depósito Legal: BI-00925-2024  
Impresión: Grafo S. A. - Basauri

# Índice

---

Acerca de la autora . . . . .	11
Prefacio . . . . .	13
Introducción: Los orígenes de la terapia existencial . . . . .	21
Sócrates: el pionero . . . . .	21
De los filósofos atenienses y romanos a la filosofía existencial . . . . .	24
Filósofos de la libertad: Kierkegaard y Nietzsche . . . . .	26
Heidegger y la fenomenología existencial . . . . .	28
Sartre y los existencialistas . . . . .	31
La terapia existencial redescubierta . . . . .	33
Renacimiento de la terapia existencial . . . . .	35
1. Objetivos y contexto . . . . .	39
Supuestos básicos . . . . .	39
El objetivo de la psicoterapia y el asesoramiento existencial	60
La actitud de la terapeuta existencial . . . . .	69
Resumen del capítulo . . . . .	77
2. Establecer contacto . . . . .	81
El punto de partida: ansiedad . . . . .	81
Hacia una vida auténtica . . . . .	94
Encontrar directrices . . . . .	105
Resumen del capítulo . . . . .	117

3. Clarificación de la visión personal del mundo . . . . .	121
El mundo físico . . . . .	121
El mundo social . . . . .	132
El mundo personal . . . . .	144
El mundo espiritual . . . . .	156
Resumen del capítulo . . . . .	163
4. Hacer balance. . . . .	167
Definición de supuestos . . . . .	167
Determinar los valores . . . . .	186
Explorar los talentos. . . . .	198
Resumen del capítulo . . . . .	209
5. Exploraciones creativas . . . . .	213
Comprender las emociones. . . . .	213
Descubrir el sentido . . . . .	229
Trabajar con los sueños . . . . .	243
Jugar con la imaginación . . . . .	256
Resumen del capítulo . . . . .	267
6. Aceptar la vida . . . . .	271
Enfrentarse sola al mundo . . . . .	271
Acción y compromiso . . . . .	285
Comunicar y relacionarse. . . . .	297
Vivir en el tiempo . . . . .	313
Resumen del capítulo . . . . .	326
Conclusión . . . . .	331
Lecturas recomendadas . . . . .	335
Referencias bibliográficas . . . . .	341
Índice temático. . . . .	345

## Acerca de la autora

---

Emmy van Deurzen, una autoridad internacional en terapia existencial, imparte conferencias en todo el mundo y su obra ha sido traducida a numerosos idiomas. Es fundadora y directora de la New School of Psychotherapy and Counselling, de Londres, y profesora invitada de la Universidad de Middlesex. Asimismo, dirige Dilemma Consultancy y la Existential Academy, en Londres y Sheffield. Anteriormente fue fundadora y primera decana de la School of Psychotherapy del Regent's College, así como primera presidenta del Council for Psychotherapy del Reino Unido. Fue creadora, en el año 1988 (el mismo año en que fue publicado este libro), de la Society for Existential Analysis y la revista *Existential Analysis*, lo que contribuyó a establecer el campo de la psicoterapia y el asesoramiento existencial en el Reino Unido.

## Prefacio

---

Escribí este libro a mediados de los 80, cuando la psicoterapia y el asesoramiento se desarrollaban a gran velocidad en el Reino Unido. Llevaba casi diez años enseñando la materia y padecía la falta de un texto que estableciese conexiones directas y basadas en la práctica entre la filosofía y la terapia existencial. En la década de los 70, trabajé en varios hospitales psiquiátricos y comunidades terapéuticas antes de convertirme en formadora y desarrollar una modalidad personal de trabajo más basada en mi formación filosófica que en la psicológica. No cabe duda de que los métodos continentales de Binswanger y Boss me sirvieron de inspiración, y también me sentí muy motivada y alentada por el trabajo de Laing, que me había traído al Reino Unido desde Francia diez años antes para trabajar en una comunidad terapéutica “antipsiquiátrica” y en un centro de crisis.

No tardé demasiado en convencerme de que debía formular y desarrollar por mi cuenta lo que buscaba en vano en otros autores. De ese modo, a partir del año 1978, formulé y enseñé mi propia versión de la terapia existencial en diversas instituciones dedicadas a la formación, como la Arbours Association, la Antioch University y el South West London College, y también comencé a impartir conferencias sobre el tema. Escribí numerosos folletos y diagramas y publiqué mis ideas a principios de los años 80 como parte de un libro de Windy Dryden. Encontrar editor para un libro dedicado a la terapia existen-

cial resultó más difícil, pero gracias a Farrell Burnett, editor de Sage Publications en aquella época, el proyecto cobró vida.

Escribir por fin el libro que llevaba tanto tiempo gestando en mi mente y que tanto deseaba que viera la luz desde principios de los 70, cuando intentaba establecer mi práctica filosófica con mis clientes en Francia, me pareció un reto enorme, así como un gran consuelo. El reto consistía en atreverme a escribir aquello en lo que realmente creía y practicaba, en lugar de esconderme detrás de los descubrimientos y las investigaciones de otras personas. El consuelo fue descubrir que era posible encontrar sentido a un enfoque tan personal y comunicarlo a otras personas de manera que pudiera ser comprendido y transmitido.

Mis ideas se generaron viviendo, estudiando, trabajando con clientes, así como enseñando, supervisando y formando. Y eso sigue siendo cierto hasta la fecha de hoy. Ni que decir tiene que estoy en deuda con todas las personas que me han acompañado en este viaje: colegas, estudiantes, clientes, supervisados, familiares y amigos. Cuando escribí el libro, pensé que este relato de mi postura no era más que una pequeña muestra de lo que era posible, y también era consciente de que haría falta mucho para completarlo y perfeccionarlo. No imaginaba entonces que el libro me infundiría el valor necesario para crear la Society for Existential Analysis y desarrollar muchos más cursos de formación en psicoterapia y asesoramiento existencial, así como escribir muchos otros libros. Desde luego, no tenía ni idea de que la terapia existencial atraería tanto interés en las décadas posteriores, llegando a establecerse como un enfoque viable tanto en Reino Unido como en el resto del mundo.

El hecho de que la gente comenzase a prestar apoyo y, gracias a la Society for Existential Analysis Existencial, se estableciese un diálogo permanente que sirvió de plataforma para este abordaje, fue una experiencia muy gratificante para mí. Muchos terapeutas experimentados se reconocieron en esta manera de trabajar y se sumaron con entusiasmo al movimiento existencial o se formaron en el enfoque. Miles de terapeutas existenciales fueron entrenados, no solo a través de los institutos de formación especializados, sino también en cursos convencionales, que empezaron a incluir la terapia existencial en sus planes de estudios fundamentales. La terapia existencial está ahora perfectamente asentada en el Reino Unido, y en numerosos países



Europeos el interés por esta modalidad de trabajo está muy desarrollado y es dinámico, especialmente en Dinamarca, Suecia, Europa del Este, Portugal, Irlanda y Grecia, aunque también hay centros en Asia, América Latina, Australia y Estados Unidos. El movimiento cuenta con su propia historia de pugnas y escisiones, existiendo un saludable desacuerdo en torno a lo que debe ser el trabajo existencial. Solo cabe esperar que estas tensiones prosigan y que sean utilizadas de manera creativa por personas que dialogan y debaten entre sí. Sería una inmensa pena que el enfoque existencial se rigidizara y redujera a otro método caracterizado por dogmas inalterables. Siempre he valorado la libertad y apertura de este enfoque y creo que es lo que ha atraído a buena parte de los lectores a este libro.

Por otro lado, es maravilloso descubrir que las ideas existenciales son relevantes y útiles para asesoras y psicoterapeutas de todas las orientaciones. El enfoque existencial no pretende ser una técnica o una escuela rival, sino que es una manera distinta de abordar el mundo y la vida humana, por lo que permite la integración de otros métodos de un modo filosófico disciplinado. Las personas que están dispuestas a tomarse en serio la terapia existencial suelen encontrar en ella algo que les interpela directamente. Es frecuente que sientan que este enfoque expresa lo que ellas han pensado durante largo tiempo, si bien no eran capaces de articular al completo. El mismo proceso ocurre con las clientes, que también descubren que empiezan a pensar en sí mismas de manera distinta y más abierta, ya que, en lugar de quedarse atrapadas en su propia prisión intrapsíquica, les permite centrarse en las cosas que realmente les importan.

Aunque las ideas contenidas en el libro se derivan de múltiples fuentes, he procurado que el texto sea de fácil lectura y no esté repleto de referencias. Mis propios antecedentes y mi desarrollo temprano han favorecido en la misma medida mi visión existencial del mundo que mi formación y educación formal. Anna y Arie, mis padres, sin duda contribuyeron profundamente a mi forma de ver la vida al introducirme desde muy joven a una amplia gama de religiones y también al viajar por todo el mundo. Les agradezco lo que me enseñaron sobre la vida. También supusieron una inspiración enorme las obras de algunos de mis filósofos favoritos, como Sócrates, Spinoza, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger y Sartre. Asimismo, aunque rara vez me refiero a ellos de

manera concreta, es obvio que valoro las contribuciones de numerosos profesionales. Freud, Binswanger, Boss, Jaspers, Laing y May fueron algunos de los más influyentes en el momento en que escribí el libro.

No cabe duda de que tener la oportunidad de intercambiar ideas, experiencias y puntos de vista con personas allegadas ha sido un factor crucial para la formulación clara y la consideración crítica de mi trabajo. Solo es posible escribir acerca de la realidad si una se deja interpelar por ella. Mi cambiante y creciente familia ha sido siempre una fuente de inspiración, un reto y un apoyo a la hora de afrontar las tareas de la vida de las que se ocupa este libro. Las transformaciones de mi propia vida familiar a lo largo de estas décadas me han tornado consciente de la importancia de formular con firmeza lo aprendido por una generación y transmitirlo a la siguiente. Por ese motivo dedico este libro a mis hijos e hijastros. No solo han sido mi criterio de prueba de la realidad, sino que me han ayudado a no perder de vista lo que realmente importa, obligándome a mantener la mente abierta y clara en lugar de cerrada y autocomplaciente. Pero también quiero reconocer el apoyo que me prestó David Smith al escribir el presente libro por primera vez. Nuestros caminos se han separado desde entonces, pero su contribución a mis primeros trabajos permanece intacta. Asimismo, los vigorosos retos y el apoyo de mi marido, Digby Tantam, siguen ayudándome a aprender de la vida y a vivir de una forma creativa y llena de amor. La cercanía de nuestra relación me ha sostenido a través de varias crisis profundas, algunas de las cuales se hallan extrañamente prefiguradas en este libro, enseñándome que es realmente posible seguir explorando y desarrollándose como persona, incluso cuando la vida nos depare dificultades. También me ha demostrado que el amor es, con diferencia, el mejor antídoto contra el miedo.

Por último, es necesario y oportuno mencionar a las alumnas y alumnos que me animaron en la redacción de este libro, ya que fue su entusiasmo lo que me impulsó de entrada a completar el proyecto. Los numerosos estudiantes y alumnos que han colaborado en él desde entonces han mantenido mi pensamiento vivo y centrado. Se lo agradezco enormemente.

En la revisión del libro para nuevas ediciones he tenido que equilibrar la necesidad de renovación con el deseo de conservar lo bueno de lo antiguo. En general, he optado por mantener la sencillez ori-

ginal del texto y reservar las nuevas ideas para otras publicaciones. Este libro siempre será el texto pionero que fue en los años ochenta y seguirá mostrando el camino a muchos nuevos terapeutas que deseen incluir en su trabajo el abordaje existencial. El mensaje del enfoque existencial transmitido con mayor claridad es que el objetivo fundamental de este trabajo consiste en facilitar que las personas redescubran sus propios valores y creencias, así como el propósito de su vida. El objetivo de la terapia existencial se cifra en volver a experimentar nuestra propia realidad –quizá por vez primera–, lo que significa que llegamos a conocernos a la luz de nuestras limitaciones y posibilidades humanas y que nos comprometemos de todo corazón con la vida en la forma que nos resulte más satisfactoria. Espero que este libro siga mostrando a las asesoras y psicoterapeutas el modo de aplicar estas ideas en la práctica para que puedan ser más eficaces a la hora de ayudar a las personas a encontrar el propósito y el sentido de su vida, que antes habían sido incapaces de encontrar.

Este libro se dirige principalmente a terapeutas que ya ejercen y a los que aún están en formación. Describe métodos específicos para trabajar desde la perspectiva existencial. Dado que esta perspectiva es filosófica además de terapéutica, el libro es, en un sentido amplio, relevante para cualquier persona interesada en explorar las preocupaciones existenciales, si bien el foco reside completamente en la aplicación práctica.

El tipo de terapia y asesoramiento que propone consiste en ayudar a las personas a afrontar los dilemas de la vida. Las diferentes cuestiones se abordan en términos morales y humanos más que desde el punto de vista de la enfermedad y la salud. Más que médico, social o psicológico, el marco de referencia es filosófico, partiendo de la base de que, antes de estar en condiciones de dar sentido a sus problemas y a sí mismas, las personas necesitan encontrar maneras de encontrar sentido a la vida.

A menudo, solo en momentos de crisis cobramos conciencia del vacío y la ignorancia de nuestra vida. En esas circunstancias tal vez surja la repentina necesidad de comprender mejor la existencia y encontrarle sentido en medio del caos y la confusión. Con demasiada frecuencia, las personas no encuentran un lugar o alguien a quien acudir para que les ayude en el proceso de clarificación y descubrimiento

que tanto anhelan. Hay quienes encuentran a esa persona gracias a una iglesia, otros a través de la atención médica o la psicoterapia. Pocas personas tienen la suerte de encontrar a un profesional que les ayude a resolver estos problemas sin hacerles pasar por el aro de la religión, la medicina o la psicología.

En el momento en que se concibió este libro, hacía tiempo que se requería un método sencillo y realista para ayudar a la gente corriente a seguir adelante, de manera significativa, con la existencia cotidiana. Estas páginas son un intento de ofrecer un primer esbozo del método radicalmente existencial. Todo lo que escribo en ellas ha evolucionado a partir de un largo proceso de aplicación práctica de las ideas expresadas por los filósofos existenciales. La riqueza de la visión de la naturaleza humana y de la comprensión de la vida derivada de dicha fuente han permanecido, hasta la fecha, en gran medida sin explotar. Las distintas escuelas de psicoterapia y análisis existencial han estado a menudo aisladas, de manera excluyente y muy teórica, a lo que debemos añadir que el lenguaje de este tipo de enfoque suele ser excesivamente intelectual, abstracto y misterioso, lo suficiente como para desanimar a la mayoría de las terapeutas y asesoras. Otros enfoques existenciales hacían hincapié en las dimensiones políticas y sociales, sin proponer un marco real para la práctica. En ese sentido, el presente libro forma parte de la primera oleada que pretendía cambiar esa situación.

Los métodos humanistas, considerados por algunos como una aplicación práctica de las ideas existenciales, a menudo implican un sesgo considerablemente positivista. Las modalidades humanistas de terapia y asesoramiento suelen estar orientadas a la técnica y, por lo general, buscan soluciones pragmáticas rápidas y curas mágicas. Se centran en la autorrealización y el crecimiento personal, los cuales se consiguen mediante la búsqueda de la libertad y la elección individual. Son el producto del movimiento estadounidense del potencial humano y han retornado en época reciente en forma de psicología positiva.

Sin embargo, los filósofos existenciales europeos nunca propusieron soluciones tan simples y unilaterales, y examinaron las complejidades de la vida humana con bastante más detenimiento. Nunca pretendieron crear la ilusión de resolver el dilema humano. No hay nada en sus escritos que sugiera la perspectiva de un paraíso en la Tierra, habitado por individuos autorrealizados, sino que su objetivo es

comprender las inevitables paradojas que presenta la vida y fortalecer ese conocimiento. Este libro se basa firmemente en dicha tradición europea, proporcionando un marco y un método para abordar los problemas de la vida. Y, más que una técnica y una lista de habilidades, lo que propone es una manera de pensar, vivir y trabajar.

En la introducción, ofrecemos una breve visión general de las influencias filosóficas originales del enfoque existencial. Esta es una nueva adición –que muchos habían pedido– a la tercera edición del libro.

El primer capítulo describe el particular método existencial de trabajo como un arte en el que la sesión terapéutica se asemeja a un tutorial. Se definen los supuestos y objetivos del enfoque y se esboza la tarea de la terapeuta.

El segundo capítulo examina las interacciones reales entre terapeuta y cliente y traza el proceso de terapia y asesoramiento existencial desde el punto de vista del impacto sobre la cliente.

El tercer capítulo presenta el modelo básico de trabajo en los cuatro niveles de la experiencia humana, mostrando el modo de reconocer y afrontar los distintos retos en cada dimensión.

El cuarto capítulo explica la importancia de ayudar a las personas a hacer balance de su modo de vida actual. En él, se presta atención a la forma en que se definen y se tienen en cuenta los supuestos de las personas como indicadores de sus valores y talentos básicos.

En el quinto capítulo exploramos diferentes maneras de animar el proceso terapéutico y hacerlo más creativo, lo cual incluye el trabajo con las emociones, el significado, los sueños y la imaginación.

El sexto capítulo examina de qué manera se puede animar a las personas a aceptar la vida, no cambiando, sino enfrentándose a sí mismas tal como son. El compromiso con la acción y la comunicación con otras personas también se consideran parte del progreso que propician la creación de una vida más plena.

Por último, una breve recapitulación ofrece, a modo de conclusión, algunas definiciones concisas y profundas de la terapia existencial. Estas definiciones ponen de relieve la naturaleza eminentemente filosófica de esta modalidad de terapia. A lo largo del libro se ofrecen amplios ejemplos de cómo aplicar las ideas en la práctica. Estas páginas están firmemente basadas en el trabajo con clientes, supervisados,

estudiantes y principiantes. Pero, en última instancia, es el producto de la búsqueda personal constante de una forma de vida dotada de significado. En ese sentido, estas páginas no son sino el primer paso de un largo camino hacia el futuro.

# Introducción: los orígenes de la terapia existencial

---

## Sócrates: el pionero

Fue Sócrates quien concibió por primera vez la filosofía, el amor a la sabiduría, como una disciplina práctica para conseguir que las personas viviesen la vida de una forma excelente y más auténtica. Es a Sócrates, por consiguiente, a quien hay que atribuir el mérito de haber creado la terapia y el asesoramiento existencial. Vivió y trabajó en Atenas en el siglo IV a.C., hace dos milenios y medio. Tenía un compromiso absoluto con la búsqueda de la verdad y dialogaba con la gente de manera terapéutica para ayudarles a clarificar su mente y llegar a comprender mejor sus propias ideas y modo de ser.

Sócrates se comparaba a sí mismo con una comadrona y llamaba a su método *mayéutica*, que significa dar a luz, ya que se consideraba un mediador que extraía las verdades ocultas del alma de las personas, ayudándolas literalmente a dar a luz aquello que es más importante, esencial y correcto. Dialogando filosóficamente con sus ávidos estudiantes o con políticos ambiciosos acerca de cómo pensaban que debían vivir su vida, Sócrates inventó la práctica del diálogo filosófico como proceso dialéctico.

Este consiste en invitar a las personas a expresar sinceramente sus opiniones y creencias acerca de un tema importante para, a continuación, plantearles preguntas incisivas que les induzcan a reflexionar con mayor detenimiento, cuestionando sus suposiciones y poniendo

al descubierto su falta de lógica y claridad. Se trata de despertar a nuestro interlocutor y mostrarle que es capaz de un conocimiento y de una comprensión mucho más profundas de lo que creía de entrada. El objetivo de Sócrates era poner a la gente en contacto con su capacidad de pensamiento incisivo y evidente. Cuando se anima a la gente a observar con detenimiento dentro de sí mismos y a profundizar en las ideas que daban por sentadas, cae la venda de sus ojos y se interesan por la verdad. También se comprometen con la idea de una vida correcta y se convierten en mejores individuos. Sócrates pretendía sacar lo mejor de cada individuo y para ello utilizaba el método dialéctico de oponer una idea a otra, eliminando las falsedades y construyendo de manera sistemática el tipo de pensamiento verdadero que es capaz de afrontar los desafíos.

Sócrates, que era cantero y una persona eminentemente pragmática, que en otro tiempo había sido un soldado bastante bueno, se oponía firmemente al sofisma. El sofisma era una práctica asentada y muy popular de la argumentación y la retórica de la época, consistente en refutar de manera competitiva para vencer en el debate. Los sofistas se enorgullecían de ser capaces de doblegar a la gente de cualquier manera, utilizándose sus métodos para ayudar a los políticos o a otros poderosos a vencer cualquier oposición. Los sofistas practicaban una modalidad primitiva de debate. Pero Sócrates demostró que no era una buena práctica proporcionar a la gente interpretaciones falsas e ideas erróneas, incluso cuando esas ideas parecían atractivas, convincentes e imperativas. Su argumento era que el discurso y la vida humana debían estar basados en la realidad, la verdad y la sabiduría.

El objetivo de Sócrates era facilitar que las personas comprendiesen ideas importantes para que aprendieran a pensar por sí mismas. Insistía en que era necesario vivir de una forma más consciente y deliberada, basada en la sabiduría elemental, fundamentada en lo que era verdaderamente correcto e incorrecto: según lo que él denominaba “virtud”. Su influencia sobre los jóvenes atenienses fue tremenda, como puede verse en los escritos de Platón, que describió muchos de los diálogos de Sócrates con jóvenes aristócratas. Una de las cosas que se le reprochó a Sócrates era que enseñaba a los jóvenes a replantearse por completo la moral y a seguir su propio sentido de la virtud, en lugar del de la norma moral socialmente y aceptada, lo cual fue



tan polémico que fue condenado a muerte por un tribunal ateniense. El discurso en el que justificaba su práctica filosófica (Platón, 2003) también proporcionó a sus jueces los motivos por los que le condenaron a muerte. Sócrates aceptó plenamente el veredicto y murió tranquilamente en prisión tras beber una taza de cicuta, mientras seguía hablando con sus amigos acerca de la conveniencia de la justicia y las virtudes de la muerte. Creía que la vida irreflexiva no merecía la pena ser vivida y que nuestro primer objetivo es el plantearnos si actuamos en aras del bien o del mal.

Sócrates interpretaba la declaración del Oráculo de Delfos, que había señalado que no había hombre más sabio que Sócrates, en el sentido de que él era más sabio que otros que se creían sabios, ya que él, a diferencia de los demás, sabía que en realidad no sabía nada y debía seguir buscando la verdad. También sostenía que se le calumniaba por haber demostrado que todos los supuestos sabios, famosos y poderosos, así como los poetas y artistas, estaban en cierto modo instalados en la falsedad y el error. Además, afirmaba que los dioses eran mitos, que el sol era una roca y que la luna estaba hecha de tierra, por lo que se le condenó por ateo y por ir en contra las creencias religiosas establecidas. Asimismo, desdeñaba la búsqueda del dinero, el honor y la fama, a la que parecían tan entregados sus contemporáneos, considerando que había llegado el momento de alzar la voz a favor del desarrollo del alma.

Quizá sea la alegoría de la caverna de Platón la que deja más clara la idea de Sócrates de lo que debe ser un filósofo. En la *República*, Platón (2007) describe la imagen, propuesta por Sócrates, de una caverna en la que la mayoría de la gente permanece confinada gran parte de su vida. Se sientan encadenados al suelo y miran fijamente una pared en blanco en la que se proyecta una secuencia continua de objetos y sucesos, acerca de los que discuten unos con otros sin saber realmente de qué están hablando e incluso premiando a quienes formulan las mejores conjeturas sobre este simulacro de realidad. Hay una similitud asombrosa con la realidad contemporánea de las personas que viven en un universo virtual donde se contentan con albergar y expresar firmes opiniones sobre cosas que nunca han experimentado. Muchos de nosotros jugamos de manera obediente a este tipo de juego y nos olvidamos de vivir de verdad. Sócrates describe el papel del

filósofo como el individuo que libera de sus cadenas a sus semejantes para sacarlos de la caverna a la luz, de manera que experimenten la realidad de primera mano. La idea de la liberación y el esclarecimiento es un buen resumen del objetivo de la terapia existencial, siempre y cuando tengamos presente la tranquilizadora modestia de Sócrates al cobrar conciencia que nunca se conoce la verdad por completo y que, inevitablemente, seguiremos estando limitados en nuestros esfuerzos por descubrirla. Otro factor a tener en cuenta es su comprensión de que la mayoría de los prisioneros de la caverna, acostumbrados a su relativa seguridad, se mostrarán reacios a ser liberados y a enfrentarse a la luz. Y, si se les obliga a salir demasiado deprisa, incluso podrían quedar cegados por ella.

Sócrates lo sabía muy bien y, aunque no se imponía en los diálogos con sus interlocutores, solía confiar plenamente en su compromiso con la búsqueda de la verdad. De igual modo, los terapeutas existenciales deben comprometerse a trabajar con sus clientes para alcanzar el mayor grado de mejor verdad posible, sin imponer confrontaciones desagradables con la realidad a clientes desprevenidos que no están preparados para ello. La primera regla es que siempre se debe permitir que las clientes lleven la iniciativa en lo referente al punto hasta el que desean llegar en sus propias exploraciones.

## **De los filósofos atenienses y romanos a la filosofía existencial**

En las décadas siguientes, los filósofos Platón y Aristóteles, profundamente inspirados por el trabajo pionero de Sócrates, establecieron sendas filosofías de la existencia humana plenamente elaboradas. Estos sistemas y teorías filosóficas completamente formadas resultan fascinantes y tienen mucho que enseñarnos, pero son menos relevantes para los terapeutas existenciales como guía para la práctica, ya que no hacen tanto hincapié en el elemento interactivo y terapéutico. Y lo mismo podemos decir de los numerosos pensadores romanos que desarrollaron las ideas filosóficas. Autores como Lucrecio, Epicuro, Zenón, Séneca, Epicteto, Marco Aurelio y Plotino son dignos de estudio por derecho propio, ya que cada uno de ellos propone una teoría de la existencia humana y un modelo para el cambio psicológico. Por encima de todo, su objetivo era dejar de sentirse afectado por los contratiempos y el dolor, endurecerse ante las dificultades y

ser lo suficientemente desapegado como para aprovechar al máximo los buenos momentos de la existencia. Aunque los terapeutas existenciales suelen interesarse mucho por los escritos de estos filósofos, no consideran que ninguno de ellos posea la verdad última acerca del psiquismo o la vida humana. Cada uno de estos filósofos nos brinda una posible interpretación de la realidad. En cualquier caso, exponernos a semejante variedad de puntos de vista filosóficos es una preparación sumamente útil para reconocer las diferentes visiones del mundo de nuestros clientes.

La filosofía no tardó en ser asumida por la ideología cristiana y autores como Agustín y Tomás de Aquino utilizaron ideas platónicas y aristotélicas y las integraron con el dogma cristiano, a menudo basado en nociones romanas de soportar el sufrimiento con paciencia y aprovechar al máximo emociones positivas como el amor y la caridad. Pero los filósofos cristianos solían estar más interesados en mantener a la gente dentro del redil que en liberarla. Durante muchos siglos fue la Iglesia la que controlaba la mente y la vida de la gente y la que brindaba consejos cuando las cosas iban mal. Durante ese periodo, la filosofía fue la sirvienta de la religión dominante. Sin embargo, la situación cambió cuando, en la época del Renacimiento, la filosofía se tornó más objetiva y científica, con filósofos como Erasmo, Galileo, Descartes y Spinoza, que propusieron nuevas visiones del mundo y desafiaron el statu quo imperante, lo que a su vez condujo al dominio del empirismo y de las filosofías racionalistas de la Ilustración. Ahora el campo se volvió mucho más complejo y apasionado, ya que tuvieron lugar distintos desacuerdos y debates académicos públicos. Voltaire, Rousseau, Kant, Locke, Hume y Hegel propusieron nuevas teorías filosóficas que pretendían describir con precisión la totalidad de la existencia humana. Cada uno de ellos disfrutó de cierta fama o notoriedad en vida, si bien ninguno estaba especialmente interesado en atraer a los jóvenes o enseñar habilidades existenciales. En el momento en que la filosofía comenzó a establecerse como disciplina académica, los filósofos se desentendieron cada vez más del mundo real y se absorbieron en el intento de razonar de manera lógica y convincente mientras competían activamente con las ciencias naturales, así como entre ellos, preocupándose cada vez más por ser considerados objetivos y por aportar ideas nuevas y revolucionarias a la humanidad. Los filósofos intentaron aportar grandes ideas novedosas que rivalizasen

con los nuevos descubrimientos del mundo natural. Hubo que esperar hasta el siglo XIX para que algunos filósofos se cansaran de este juego y se negaran a quedar atrapados en este callejón sin salida. Rompieron pues la tendencia vigente y reivindicaron la filosofía como el arte de pensar y buscar la verdad, apelando no solo a la mente sino también a la imaginación. La mayoría de los filósofos académicos los consideraron disidentes, pero, a pesar de este rechazo, estos filósofos de la libertad no tuvieron temor alguno a emprender su propio camino personal y volvieron a hacer filosofía por el bien de la sabiduría práctica, siguiendo los pasos originales de Sócrates. Los terapeutas existenciales tienen una gran deuda con estos filósofos de la libertad y con el aire fresco que se atrevieron a soplar en la escena de la filosofía.

### Filósofos de la libertad: Kierkegaard y Nietzsche

Søren Kierkegaard, que trabajaba en Copenhague, efectuó una muy importante contribución para los terapeutas existenciales, ya que describió su experiencia subjetiva de la vida tan cuidadosamente como pudo y nos brindó una idea de lo que la filosofía puede hacer para contribuir a que las personas comunes empiecen a reflexionar acerca de su existencia. Al igual que Arthur Schopenhauer –quien trabajaba en el norte de Alemania–, Kierkegaard consideraba que no solo había que tener en cuenta los aspectos positivos de la vida, sino también los negativos, descubriendo que la confrontación personal con la nada o la muerte conduce inexorablemente a la experiencia de la ansiedad y la desesperación. Llegó a postular que estas experiencias o la evasión de las mismas constituyen el núcleo de la condición humana. Las personas se atreven a enfrentarse al abismo o intentan escapar de él. Otra posibilidad es permanecer paralizados al borde del abismo. La mayoría de la gente que él observaba se limitaba a seguir a la multitud y a hacer lo que creían que se esperaba de ellos, para no tener ninguna relación con el abismo y no tener que pensar por sí mismos, lo que significaba que ni siquiera llegaban a enfrentarse a las cuestiones que realmente importan, sino que se ocultaban detrás de su propia ignorancia.

Kierkegaard argumentaba que solo afrontándolas podemos elevarnos por encima de las contradicciones y dificultades ordinarias de la vida. De ese modo, animaba a sus lectores a dar un salto de fe

y a superar la duda atreviéndose a adoptar una postura que no teme convivir con el dolor, el conflicto y la contradicción. Reintrodujo la idea de una progresión dialéctica en la vida y describió el camino que seguía la mayoría de la gente. Las personas suelen empezar prefiriendo el placer y el disfrute, luego descubren la necesidad de seguir las normas y se vuelven obedientes en el cumplimiento de la ley y las obligaciones. Algún tiempo después aparece la duda y, si persisten en ella, aprenden a pensar por sí mismas. En última instancia, Kierkegaard considera que solo podemos salvarnos dando un salto de fe y decidiendo aceptar una vida comprometida, confiando en que eso es lo correcto y soportando de manera valerosa la tensión entre libertad y necesidad.

Sin embargo, esa vida comprometida exige que nos atrevamos a vivir en la angustia (*Angst*) y la desesperación.

Esto se produce de manera natural cuando cobramos conciencia de la paradójica tensión entre la infinitud del universo y nuestra finitud personal: no somos sino criaturas destinadas a la muerte y, sin embargo, aspiramos a comprender el cosmos en sus eternas e ilimitadas posibilidades. Es nuestra conciencia de estas cosas lo que nos lleva a sentir el vértigo de la elección y la responsabilidad personal.

La angustia y el vértigo de la libertad surgen cuando, al querer el espíritu plantear la síntesis, la libertad fija la vista en el abismo de su propia posibilidad y echa mano de la finitud para sostenerse. En este vértigo sucumbe la libertad. (Kierkegaard, 1844/1980:61)

Para Kierkegaard, la solución no pasa por librarse de la desesperación y la ansiedad, sino por aceptarlas y aprender a vivir con ellas de forma valerosa. Es célebre su frase:

Quien haya aprendido a estar ansioso de la manera correcta ha aprendido lo último. (Kierkegaard, 1844/1980:155)

Nietzsche adoptó una postura igual de enérgica en relación con la existencia humana, considerando que el sufrimiento no solo es inevitable, sino realmente necesario para que nos encontremos y superemos a nosotros mismos, llegando a adquirir la suficiente profundidad como para apoyarnos en la verdad, el valor y la fuerza.