

EL SENTIDO DE LA VIDA. UN EJEMPLO DE INTERVENCIÓN

THE MEANING OF LIVE. AN INTERVETION'S EXAMPLE

Ana Padilla Mosteirín

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista, Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Padilla Mosteirín, A. (2017). El sentido de la vida. Un ejemplo de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 13-21.

Resumen

Desde el origen de los tiempos el ser humano se ha cuestionado el significado de la vida. Grandes pensadores y filósofos han planteado en innumerables ocasiones cuál es el sentido de la vida. La Psicoterapia Integradora Humanista, a través de sus planteamientos teóricos y metateóricos, junto con la sabiduría de la Psicología Existencial, recoge el tema y lo plantea como algo concreto a trabajar en la sala de terapia. El presente artículo está basado en el taller realizado en el I Congreso Internacional de Psicología y Psicoterapias Humanistas que se celebró en Barcelona en noviembre de 2015. Como el taller, el artículo se plantea en dos partes. Una primera en la que hay una revisión teórica de la cuestión existencial, basada principalmente en la temática de Irvin Yalom (la muerte, la libertad, el aislamiento y el sentido de la vida). En la segunda parte, se plantea una posible intervención para trabajar en psicoterapia el sentido de la vida, junto con la reflexión final sobre los aspectos genéricos a tener en cuenta a la hora de enfocar este tema en terapia.

Palabras clave: Sentido de la vida, Irvin Yalom, Psicoterapia Integradora Humanista, intervención psicoterapéutica.

Abstract

From the origin of the times, the human being has questioned the meaning of life. Great thinkers and philosophers have raised in countless occasions what is the sense of life. The Humanistic Integrative Psychotherapy, through its theoretical and meta-theoretical approaches, with the wisdom of Existential Psychology, picks up the theme and raises it as something concrete to work in the therapy room. This article is based on the workshop realized at the First International Congress of Psychology and Humanistic Psychotherapies that was held in November 2015 in Barcelona. Like the workshop, the article is divided into two parts. A first one in which there is a theoretical revision of the existential question, based mainly on the theme of Irvin Yalom (death, freedom, isolation and the meaning of life). In the second part, it arises a possible intervention to work in psychotherapy the meaning of life, with the final reflection on the generic aspects to take into account at the moment of focusing this topic in therapy.

Keywords: Sense of life, Irvin Yalom, Integrative Psychotherapy Humanist, psychotherapeutic intervention.

Fecha de recepción: 27 de abril de 2017. Fecha de aceptación: 26 de mayo de 2017.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: padillaana17@gmail.com

Dirección postal: Pare L'aurador 267 2º 2ª. 08224 Terrassa (Barcelona). España

© 2017 Revista de Psicoterapia



Este artículo pretende recoger el taller realizado por la autora en el I Congreso Internacional de Psicología y Psicoterapias Humanistas realizado los días 19, 20 y 21 de noviembre de 2015, en la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y de Deportes Blanquerna, de la *Universitat Ramon Llull*, de Barcelona. Dicho taller tuvo una parte teórica en la que se trataron algunas cuestiones existenciales, y una parte vivencial, consistente en la realización de una visualización para trabajar el sentido de la vida. Se cerró el taller con una reflexión individual sobre lo vivido tras dicho ejercicio experiencial.

Antes de entrar de lleno en la cuestión existencial, se va a enmarcar el contexto psicológico en el que se sitúa para presentar dicho tema.

Como seguramente es sabido por la mayoría de lectores, la Psicología Humanista apareció a mediados de los años cincuenta del siglo pasado, desde el descontento ante los modelos reduccionistas, y las numerosas luchas de poder entre las dos principales corrientes psicológicas del momento.

A través de diferentes congresos, artículos, escritos y participaciones de diferentes personalidades inquietas por cuestiones básicamente humanas, surgió el movimiento de la Psicología Humanista.

Bajo el paraguas de este movimiento, han ido surgiendo a lo largo de los años diversos modelos terapéuticos. Uno de ellos es la Psicoterapia Integradora Humanista.

Este modelo fue creado por Rosal y Gimeno-Bayón (vid. Gimeno-Bayón y Rosal 2001; 2003) a principios de los años 80 y se ha ido consolidando a lo largo de todos estos años. La Psicoterapia Integradora Humanista integra diferentes teorías y técnicas de modelos principalmente humanistas. Además, posee una teoría propia y unas aportaciones originales para que no quede limitada a la mera yuxtaposición de técnicas, sino que sea su propio marco teórico el que englobe el proceso terapéutico.

La Psicoterapia Existencial, es un enfoque dinámico que se puede incluir dentro del movimiento de la Psicología Humanista, e integrar a su vez en el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista.

Primera parte: la Psicoterapia Existencial

La Psicoterapia Existencial no es un modelo o una escuela de psicoterapia, sino que se debe entender como un enfoque o una filosofía desde la que el terapeuta trabaja.

Para comprender la Psicoterapia Existencial, hay que irse al pensamiento filosófico que se originó a finales del siglo XIX y principios del XX con Martin Heidegger y Jean-Paul Sartre, entre otros. Con ellos volvió a enfatizarse la inquietud del ser humano por reflexionar y entender cuestiones relacionadas con la existencia del ser humano, tales como la vida, la muerte, la soledad o el aislamiento, la libertad, o la ansiedad que provocan éstas y otras cuestiones relacionadas con el hecho de existir como persona.

En psicoterapia, conviene este tipo de abordaje cuando la persona necesita entender su mundo, su vida, su existencia, tal y cómo ella misma lo percibe. No se trata de aplicar técnicas o “curar” a la persona en un sentido tradicional, sino de ayudarle a comprender y aceptar su vida, y sus contradicciones. Acompañarle en su camino para descubrir sus inquietudes existenciales y dotarle de herramientas para enfrentarse a las angustias vitales desde una postura sana y serena.

Dentro de este enfoque existencial destacan nombres como Rollo May, James Bugental, Víktor Frankl o Irvin Yalom. El presente artículo se centrará principalmente en los supuestos que propone Yalom (1980).

La Psicoterapia Existencial de Irvin Yalom

Irvin Yalom, psiquiatra estadounidense pionero dentro del enfoque existencial, es un especialista en el trabajo de la angustia existencial.

Para él, existe una diferencia entre la angustia sana y la neurótica. Parte de la base que toda angustia no es patológica, ya que entiende la ansiedad como una característica básica del ser humano. Para crecer es necesario abandonar aquello que se conoce, lo que ahora se ha llamado “nuestra zona de *confort*”, y ese abandono a lo desconocido genera ansiedad. Ésta es sana si ayuda a vivir de forma consciente y con plenitud la vida que se ha elegido vivir.

La muerte. Uno de los temas existenciales que provoca más angustia es la muerte. Y es que la muerte es un hecho que duele casi siempre, y la actitud hacia ella influye en la manera de vivir y de evolucionar como personas.

Tal y como se dijo antes, la muerte puede provocar una angustia sana, cuando sirve para tomar conciencia del sentido de la vida. Sin embargo, cuando esta angustia es patológica, produce una insatisfacción vital, ya que no se puede hacer nada para modificar el hecho de que algún día llegará la muerte.

Rollo May (1976) señala que, cuando se niega la muerte, se acaba sintiendo una ansiedad de forma indefinida; y por eso el ser humano necesita confrontarse con la muerte y ser consciente de ella.

Se puede entender la muerte como un mecanismo de acción para un cambio personal. Si se leen los relatos y la información que proporcionan las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte, se puede observar cómo muchas de ellas han cambiado de manera radical su visión de la vida. “Aunque el hecho físico de la muerte destruye al individuo, la idea de la misma puede salvarle” (cit. en Yalom, 1980, pág. 195).

Es decir, la idea misma de la muerte puede empujar a vivir y cambiar la perspectiva de la vida.

En psicoterapia se puede utilizar la conciencia de la muerte que tiene la persona para promover cambios personales. Es decir: aunque la persona no haya vivido en la realidad una experiencia cercana a la muerte, se pueden utilizar recursos terapéuticos, como por ejemplo los ejercicios de fantasía, para movilizar a la persona a generar cambios personales que hagan su vida más auténtica.

Es importante que el terapeuta no niegue la propia angustia, en el caso de que el tema la genere, porque en ese caso se acabaría dejando que los pacientes eviten trabajar el tema. Adolf Meyer, padre de la psiquiatría ocupacional, y del término “higiene mental” decía “no hurguéis donde no duele” (cit. en Yalom, 1980, pág. 47). Y tampoco se trata de recrearse en aspectos escabrosos, pero sí de no evitar el contacto con el dolor, el sufrimiento o la angustia.

La libertad. Aunque el tema de la libertad ha estado como reflexión existencial desde siempre, es cierto que actualmente el enfoque ha cambiado. Si bien hace años se podían encontrar problemas con la libertad relacionados con la represión de ésta, ahora se ve justamente lo contrario. Ya no es un problema con “lo que hay que hacer”, sino que la angustia aparece ante el problema de elegir y decidir lo que uno quiere hacer.

Porque ser libre implica ser responsable de las propias elecciones, las propias decisiones, y en último término, ser responsables de la propia propia existencia. Yalom (1980) lo recuerda cuando dice que cada sujeto es el autor indiscutible su vida. Pero ser libre no siempre es fácil, ya que la responsabilidad que conlleva la libertad también puede ser un foco de angustia y miedo. Erich Fromm (Fromm, 1941) ya habló largo y tendido sobre este tema en su obra “El miedo a la libertad”.

El aislamiento. Cuando se habla de aislamiento se puede hacer referencia (siguiendo a Yalom, 1980) a un aislamiento interpersonal, cuando se está solo respecto a los otros, o a un aislamiento intrapersonal, cuando la persona se separa de algunas partes de sí misma, por ejemplo, dejando de pensar en aquello que no interesa. Y también, se puede hablar de un aislamiento existencial, que es la separación de la persona con el mundo.

Se puede relacionar el aislamiento existencial con la muerte, en tanto en cuanto es un acto solitario, ya que nadie puede morir por otro.

Se puede también relacionarlo con la libertad: como cada uno es el responsable último de su vida, está solo en esa responsabilidad. Sólo cada individuo es capaz de encontrarle, o más bien darle, sentido a su vida y decidir lo que es o lo que no es.

En terapia muchas veces se puede constatar que la ansiedad que siente la persona al ser consciente de este aislamiento existencial le lleva hacia la dirección opuesta. Algunas personas intentan evitar esta soledad y los sentimientos que les provoca, con relaciones superficiales, con actividades frenéticas, con un ritmo de vida que les evite tomar conciencia de sí mismos, de su responsabilidad y que les impida estar solos consigo mismos. Y así, se da la paradoja de personas que no saben estar solas, y se fusionan en sus relaciones interpersonales para evitar ese contacto con la soledad. Sin embargo, difícilmente ese tipo de relaciones serán auténticas, ya que con tal de evitar la soledad, la persona puede dejar de ser como es.

Ninguna relación, ninguna actividad, nada, puede eliminar el aislamiento existencial. No existe una “solución” para vivir este aislamiento. Toca aprender a vivirlo sin convertir la angustia que provoca en patológica. Puede darse un

acercamíneto a la ansiedad que genera desde un contexto positivo; por ejemplo, desde el *mindfulness*, la meditación o algunas técnicas de relajación. Es importante poder contraponer la angustia a la confianza en la existencia, desde la toma de conciencia de uno mismo, a través del cuerpo, la respiración, etc.

Y desde esta vinculación sana con la soledad, desde la aceptación, se puede salir a buscar cómo compartir esa soledad ya que, como seres humanos, también impera esa parte social. Por ejemplo el amor puede ser un buen camino desde el cual compartir con el otro el propio aislamiento existencial.

El sentido de la vida. Víktor Frankl llegó a la conclusión de que “la falta de sentido vital es la tensión existencial fundamental” (cit. en Yalom, 1980, pág. 503). Según él, ésta es la mayor fuente de estrés y ansiedad existencial en los tiempos modernos.

Y es que el ser humano, desde tiempos remotos se ha cuestionado el significado de su existencia:

“¿Cuál es el significado de la vida?

¿Qué sentido tiene mi vida?

¿Por qué vivimos?

¿Por qué nos ponen en este mundo?

¿Para qué vivimos?

Si tenemos que morir, ¿qué sentido tiene vivir?”

Estos son algunos ejemplos de preguntas que cualquier persona que se haya cuestionado el tema existencial se habrá hecho en un momento u otro. Cada cual, tendrá que encontrar su propia respuesta...

Sin embargo, hay otro tipo de preguntas que no siempre se hacen las personas:

“¿Cómo quiero vivir?

¿Cómo quiero que se recuerde mi existencia?

¿Cómo puedo trascender en esta vida?

¿Cómo puedo contribuir con mi existencia a un mundo más humano?

¿Cómo puedo sentirme autorrealizado?

¿Cómo...?”

Quizá el “cómo” se quiere dar sentido a la propia vida ayude a concretar aquello que le da significado. Al final, no se trata tanto de cuál es la meta del camino, sino de cómo se quiere que sea ese camino.

Al maestro Frankl (1979) le gustaba recordar que la calidad y el sentido de nuestra vida “no depende tanto de cuánto vivimos sino, más bien, de cómo vivimos”.

Parte segunda: Un ejemplo de intervención para trabajar el sentido de la vida

Con esta idea en la mente, y después de invitar a los participantes del taller a reflexionar sobre las diferentes preguntas planteadas, se propone un ejercicio vivencial, en que se debe utilizar la capacidad imaginativa.

Se propone un ejercicio con imágenes y fantasía por la evidencia demostrada

en numerosas ocasiones de su potencia para generar cambios en el individuo (Rosal, 2012).

Tras una revisión de los ejercicios planteados para el trabajo con el sentido de la vida, se vio que muchos de estos implicaban la visualización de un “yo futuro” en que se lograba encontrar un sentido a la vida. Ejemplo de ello son trabajos como la fantasía del Proyecto (Ferrucci, 1987) o la fantasía de la Obra de teatro (Berne, 1974) entre otros.

Asimismo, se encontró que el trabajo con el sistema de valores (Rosal 2003; 2012) servía muchas veces como punto de referencia para este tipo de trabajos. Pero una vez más, se enfocaba hacia el futuro y no tanto hacia lo que hay en el presente y que se ha ido gestando desde el pasado.

Robert Jay Lifton estudió las diversas maneras que tiene el hombre de alcanzar simbólicamente la inmortalidad (cit en Yalom, 1980, p. 61), y que pueden ayudar a dar un significado a la existencia. Estas son, según este autor: a) la biológica; b) el modo teológico; c) la creatividad; d) la naturaleza; o d) de un modo trascendental. Por su parte, Víktor Frankl señala tres categorías de significados vitales: a) lo que uno logra o entrega al mundo en forma de creaciones propias; b) lo que uno toma del mundo en términos de encuentros y experiencias, y c) la propia posición hacia el sufrimiento y hacia la suerte que no puede cambiar (cit. en Yalom, 1980, págs. 531-532).

El trabajo vivencial que se presenta tiene como objetivo trabajar el sentido de la vida desde la perspectiva de lo que la persona ya es y ha podido aportar. Siguiendo las ideas planteadas por los autores anteriormente citados, se puede hablar de un trabajo creativo no consciente: la actividad en la vida cotidiana que ha podido ya dar lugar a unas aportaciones espontáneas de las que puede que se haya sido consciente. Se trata de tomar consciencia de lo que ya se ha hecho y de lo que ya se es; es ver lo que se ha aportado a otras personas y al mundo en general, para que todo esto ayude a seguir construyendo el sentido de la propia vida.

A continuación se transcribe el ejercicio propuesto, inspirado en la película de Frank Capra, *It's a wonderful life* (1946), y que se podría titular “Un mundo sin mí”:

Busca una posición cómoda y cierra los ojos... Poco a poco ve dirigiendo tu atención hacia dentro, y alejando el foco de lo que sucede fuera... Ve centrándote en ti, en tu cuerpo, en tu respiración... Y ve alejándote de los posibles ruidos exteriores...

Mira hacia dentro, y toma conciencia de tu cuerpo, de tu mente, de tu respiración... y poco a poco ve tomando conciencia de cómo es tu respiración... Fíjate cómo entra el aire... como baja poco a poco... como llega a los pulmones... como se infla tu vientre al inhalar... Y también, fíjate cómo sale ese aire... como se queda tu cuerpo cuando sale...

Puedes imaginar que tu respiración es como las suaves olas del mar... mira como llega esa ola, esa inhalación, y como al exhalar el mar arrastra las tensiones, preocupaciones que puedas tener... y así, te relajas todavía

un poco más...

Ahora vamos a hacer un pequeño viaje... vamos a ir a un lugar fuera de tu vida cotidiana... te pido que te visualices a ti mismo en un día cualquiera, es un día soleado y agradable, de esos que el sol calienta suavemente, pero no quema, y hay unas nubes esponjosas en el cielo... Y te voy a pedir que te imagines que puedes subir hacia el cielo, y quizá sentarte en una de estas nubes...

Esta nube es agradable y te permite ver lo que sucede allí abajo... pero esta nube es especial, y también puede moverse en el tiempo...

Deja que se vaya moviendo hacia un tiempo pasado, hasta que se pare poco antes de tu nacimiento. Y ahí, fíjate cómo es la vida en ese lugar, cómo es la gente, cómo es el clima, cómo es la vida cotidiana...

Tómate unos momentos para tomar conciencia y ver cómo sería esa vida si tú no hubieses llegado a nacer... cómo sería si no hubieses llegado a ser concebido... Y ve fijándote en qué cosas, ¿qué aspectos le hubiese faltado a esa vida?

Y deja que surjan ideas...

No las analices, no las juzgues, no las censures... Simplemente, deja que sucedan...

Date cuenta de cómo hubiese sido la experiencia de tus padres si tú no hubieses venido a este mundo... ¿cómo hubiese sido su vida?, ¿qué les hubiese faltado?

Date cuenta también de cómo hubiese sido la vida de tus hermanos, de tus amigos, de tu pareja si tú no hubieses formado parte de su vida...

Piensa también en cómo sería la vida de tus compañeros de trabajo, de tus colegas, de tus pacientes, de tus alumnos, o de cualquier persona que se beneficia de tu trabajo, si tu no hubieses estado en este mundo, si no hubieses estado en su mundo... Qué es lo que no habrían recibido, que no se habría hecho, qué no se habría creado...

No se trata de pensar quizá en grandes cosas o grandes diferencias... pueden ser pequeñas cosas... Alguien que se encontró en un momento sin ser escuchado, alguien que no recibió un abrazo... algo que se quedó sin hacer o incompleto porque tú no existías...

Ve interiorizando todos estos aprendizajes, toda esta sabiduría que estás descubriendo sobre ti y sobre la vida... Tomando conciencia de lo que has aportado... de lo que estás aportando, y de lo que puedes aportar...

Y poco a poco te invito a que vayas a un lugar, a un espacio que represente algo central en tu vida: puede ser un espacio de tu casa, tu lugar de meditación o reflexión, puede ser una habitación de tu trabajo, un sillón de descanso agradable o un paisaje amable de la naturaleza... tú decides nuevamente.

Y, desde este espacio confortable y seguro para ti toma conciencia de la

sabiduría que traes, y desde ahí, pregúntate, ¿cómo quiero que sea mi vida conmigo dentro?...

¿Cómo quiero que sean mis relaciones, con mi familia, con mis amigos, con mis compañeros...? ¿Cómo quiero que sea mi tiempo?, ¿mi trabajo?

¿La relación conmigo mismo/a?

Y fórmulate las siguientes preguntas: Si no lo hago ahora, ¿cuándo lo haré?; si no lo hago yo, ¿Quién lo hará por mí?; Si no lo hago, ¿Qué clase de persona soy?

Tomate unos momentos para responder a estas preguntas en tu interior, con sabiduría y serenidad para afrontar la respuesta...

Y ante todo esto, ¿puedo comprometerme a algo conmigo mismo?

Quédate ahí todavía un poco más... asimilando la experiencia y el aprendizaje...

Y ahora, poco a poco ve saliendo hacia fuera, desconectando de la fantasía y volviendo a la realidad presente, trayéndote lo aprendido al aquí y ahora.

Tras la visualización, se invita a los participantes a realizar un dibujo que represente ese compromiso, o simplemente algo que les ayude a recordar lo aprendido tras la experiencia. Y de ahí se pasa a la reflexión final en la que se incluye una versión de las preguntas conocidas del maestro Hillel, y que se expondrá a modo de conclusiones.

Conclusiones

Cada cual tiene que encontrarle el sentido a su propia vida. No hay una respuesta universal válida para todas las personas. Ni siquiera muchas veces, el terapeuta encuentra una respuesta válida para toda su vida...

Como terapeutas hay que estar presentes, animar y no asustarse de la angustia de los pacientes (ni de la propia) ante sus dudas y conflictos existenciales. Hay que estar ahí para que puedan descubrir SU propio sentido vital.

Tan sólo se debe intervenir en aquellas ocasiones en las que se encuentre ante una situación en que su sentido es patológico. Si llegase el caso, se puede confrontar este hecho y ayudarles a encontrar otro sentido más saludable para ellos y para su entorno.

De hecho, lo que sucede muchas veces es que es el propio proceso terapéutico el causante de algunas crisis existenciales. Los viejos patrones se rompen al hacer psicoterapia, y la libertad que se abre ante ellos muchas veces asusta y lleva cuestionarse la propia vida.

Es importante poder trabajar el sistema de valores que tiene la persona. Lo que concibe como deseable y que influye a la hora de elegir, ya que este sistema puede ser un código al cual podemos formular nuestro sistema de actuación, y tener así un esquema de acción. Así, no es tanto el “qué”, el “qué le da sentido a mi vida”, sino el “cómo”, “cómo mi vida tiene sentido”.

Muchas veces la falta de sentido vital tendrá relación con la dificultad de la

persona para comprometerse. Y es que sin compromiso, es difícil pasar a la acción. Por eso es importante ayudar a los clientes a comprometerse con cualquiera de las infinitas posibilidades. Comprometerse con la vida, para que sí vayan viéndole el sentido. Y trabajar la autenticidad para que la persona pueda dedicarse a lo que considera significativo.

Como orientación terapéutica final, recordar que Erich Fromm ya dijo en su día “el amor es la respuesta al problema de la existencia. El amor es tratar de vivir de manera que aportemos algo positivo a la vida del otro...” (Fromm, 1973). Y en esta misma línea Gimeno-Bayón (Rosal y Gimeno-Bayón, 2010) recuerda que “el amor es un arma de construcción masiva”, y ya que estos dos sabios están bastante de acuerdo, quizá podemos pensar que por ahí deben andar los tiros...

... Finaliza este artículo tal y como se acabó el taller en el que está basado, con dos preguntas del Rabino Hillel: “Si yo no estoy a favor de mi mismo, ¿quién va a estarlo?. Y si estoy sólo a favor de mi mismo, ¿quién soy yo?”.

Referencias bibliográficas

- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir “hola”?* Barcelona, España: Grijalbo.
- Ferrucci, P. (1987). *Psicosíntesis*. Málaga, España: Sirio.
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.
- Fromm, E. (1947). *El miedo a la libertad*. Barcelona, España: Paidós.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. Barcelona, España: Paidós.
- Gimeno-Bayón, A y Rosal, R. (2001). *Psicoterapia Integradora Humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Gimeno-Bayón, A y Rosal, R. (2003). *Psicoterapia Integradora Humanista. Volumen II. Manual para el tratamiento de 69 problemas que aparecen en distintos trastornos de personalidad*. Barcelona, España: Instituto Erich Fromm.
- May, R. (1976). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires, Argentina: Central.
- Rosal, R. y Gimeno-Bayón, A. (2010). *La búsqueda de la autenticidad. Reflexión ético-psicológica*. Lleida, España: Milenio.
- Rosal, R. (2003). *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza?* Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Rosal, R. (2012). *Valores éticos o fuerzas que dan sentido a la vida*. Lleida, España: Milenio.
- Rosal, R. (2012). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Lleida, España: Milenio.
- Yalom, I. (1980). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona, España: Herder.