

RESULTADOS DE UNA PSICOTERAPIA HUMANÍSTICO-EXISTENCIAL: UN HOMENAJE A ROLLO MAY

James F. T. Bugental

The sense of life is nothing other than each one's acceptance of the inexorable circumstances, converting them into his own creation. In the seek of this purpose the aim of psychotherapy is that the patient experiences his existence as real, which includes becoming aware of is potentialities and becoming able to act on the basis of them.

Introducción

Mary Campbell, de 37 años y ayudante de profesora de historia en la Western University, vive en una celda que se le está haciendo pequeña. Le preocupa que acabe aplastándola. Siente que su vida se apaga. Piensa en suicidarse si esta tortura no cesa. De vez cuando pone en práctica su necesidad de quitarse la vida provocándose deliberadamente un dolor emocional y otras veces hiriéndose físicamente. La profesora Mary Campbell está en una celda. La puerta no está cerrada con llave.

En 1964 me encontraba preparando mi primer libro, que entonces pensaba titular “La búsqueda de la autenticidad. El enfoque analítico-existencial en psicoterapia”. Envié una copia del manuscrito a Rollo May, a quien tenía el orgullo de contar entre mis amistades, pidiéndole sus comentarios y sugerencias. En su tono cortés habitual, respondió dándome su apoyo en términos generales pero puntualizó un aspecto importante: me instaba a que cambiara el artículo definido “El” del subtítulo por el artículo indefinido “Un”. ¡Qué acertado! Y qué bien capta una de las características centrales del pensamiento existencialista: no se pueden hacer afirmaciones tajantes ni definitivas. Ni sobre psicoterapia, ni sobre psicología humana, ni sobre la vida. Siempre estamos en proceso de esbozar posibilidades, descubrir, devenir. En este sentido, el lector notará que en el título de este trabajo utilizo el artículo indefinido “una”.

Mary Campbell quiere terapia para abrir la puerta de su celda. Viene quejándose de que la vida no tiene sabor para ella, que sus relaciones están vacías y que no le ve el sentido a seguir viviendo.

El tipo de psicoterapia existencial con la que trabajo ya no lleva el adjetivo “analítica” aunque sigue debiéndole mucho a los métodos y reflexiones del psicoanálisis. Hoy en día, sin embargo, prefiero llamarla “humanística” para enfatizar un sistema de valores menos centrado en encontrar componentes (análisis) que en potenciar la realización de las posibilidades humanas. (El término “potencial humano” está tan erosionado que he dejado de utilizarlo.) Cuando digo “posibilidades humanas” me refiero a que uno de los objetivos que para mí tiene la psicoterapia es aumentar el sentido auténtico de estar vivo de aquellos que se implican en este proceso. ¿Qué es el sentido auténtico de estar vivo?

La revista *New Yorker* publicaba hace años una tira cómica en la que se veía a una familia joven con un padre, una madre y un niño pequeño caminando embobados por la acera, y el niño de repente decía: “¿estamos emitiendo en directo o en diferido?” ¡De la boca de los más pequeños salen las preguntas existenciales más fundamentales! O de la pluma de los dibujantes.

Mary vive sola en un apartamento gris. Cada día se levanta de mala gana, come muy poco y sin apetito, da siempre las mismas clases monótonas de hace años, y regresa a casa obligándose a trabajar hasta la noche en unos ensayos que insiste que debe producir para conseguir una promoción profesional que por otro lado niega desear.

La mayoría de nosotros pasa una gran parte de su tiempo en diferido. Sin ser conscientes llevamos a cabo acciones preprogramadas, sentimos emociones preestablecidas y actuamos en función de juicios predeterminados. Este modo de vida en diferido no se debe a que seamos criaturas indefensas ante nuestro sistema de hábitos, nuestro entorno, nuestras hormonas o nuestros antepasados, sino a que hemos perdido nuestro centro. May describe de forma muy elocuente cómo sucede esta alienación de nuestro centro vital:

“En la era moderna, los hombres “lograron” validarse a sí mismos a través de su dominio sobre la naturaleza... ¿Pero qué pasó con la naturaleza “humana”, que también forma parte de la naturaleza? La respuesta es que los métodos que tanto éxito habían tenido a la hora de medir y acotar la naturaleza inanimada, en el siglo XIX, pasaron a ser aplicados sobre la naturaleza humana. Empezamos a concebirnos como objetos que podían ser medidos, pesados y analizados. Y con el tiempo, no pudimos evitar vernos como seres “impersonales”, igual que la naturaleza inanimada. La naturaleza humana se convirtió también en algo sobre lo que ganar poder para poder manipularlo y explotarlo –de la misma manera que explotamos minas de carbón de nuestras montañas o que doblamos el hierro a martillazos para hacer nuestros coches. Así que el

hombre moderno se encontró de repente en una guerra no declarada sobre sí mismo. El “conquistémonos” de la etapa Victoriana del siglo XIX, se convirtió en un “manipulémonos” en el siglo XX. El dilema humano acerca del sujeto en relación al objeto... se ha pervertido en tanto que el sujeto “Yo” acaba explotando al resto de mí mismo, el objeto impersonal “Eso”... Este círculo vicioso puede proporcionar alivio mientras se mantenga esta forma deteriorada del dilema; sólo si se deja de lado al sujeto, es decir, mientras haya reducción de la conciencia”. (1967, pp. 78-79)

Las enseñanzas de Oriente nos dicen que tenemos que despertar; despertar de este sueño que nos lleva a convertir nuestras vidas en objetos de forma despreocupada e irreflexiva, a estar siempre viviendo en diferido. Quiero dejar bien claro qué estoy diciendo con esta frase puesto que esto es lo más importante que voy a decir en este ensayo. Empiezo por retomar esa distinción tan útil que May hace entre “darse cuenta” y “ser consciente”(1967, pp. 124-125):

La sensación subjetiva de tener un centro propio es la capacidad de darse cuenta (*awareness*). Compartimos esta capacidad con los animales y gran parte de la naturaleza... Ser consciente (*consciousness*), en cambio, es la forma específica de darse cuenta distintiva del ser humano –la particular capacidad humana no sólo de saber algo sino de saber que lo sé, es decir, de tener una experiencia de mí mismo como sujeto en relación a un objeto, o de un Yo en relación a un Tú.

Mary enseña historia con un prisma determinista y considera la experiencia humana como el producto irremediable de fuerzas impersonales que controlan nuestros enclenques poderes. En su vida, ella misma se siente como una mera “cosa” sin posibilidades de cambiar su propio destino.

Cómo empieza todo

Nacemos con la posibilidad de ser humanos. Lo que hacemos con esa posibilidad es el producto de la interacción de tres fuerzas principales: destino, contingencia e intención.

Como con tantas otras dimensiones fundamentales de la experiencia humana, Rollo May es el que ha ofrecido una concepción actual definitiva de la naturaleza del destino (1981). Define este concepto como “el patrón de límites y talentos que constituye lo que ‘nos viene dado’ en la vida” (p. 89), y considera que todo esto que nos viene dado conforma los parámetros ineludibles de nuestra vida. Según él, estos parámetros no son algo que va a determinar lo que vamos a hacer en nuestra vida, pero sí son realidades que deberemos tener en cuenta. May identifica cuatro niveles en nuestro destino (p. 90): el “cósmico” (nacimiento, muerte), el “genético”, como las características anatómicas, relativas a la raza, sexo, etc., el “cultural” (la época o el grupo social donde hemos nacido y, finalmente el “circunstancial”, aquellos acontecimientos que suceden imprevistamente en nuestra vida (fuerzas históricas

como la guerra, el crecimiento económico, una plaga, un tsunami).

Mary reconoce las fuerzas de su destino pero las toma erróneamente como determinantes absolutos. Nuestro trabajo debe pues seguir dos niveles. Poco a poco, Mary desvela todo el sufrimiento emocional que tanto tiempo ha guardado dentro: la sensación de ser valorada como un adorno por sus padres pero no querida como persona; la seducción temprana y siempre secreta por parte de un amigo importante de la familia; su convicción de que ella nunca ha sido atractiva para los demás. Paralelamente, yo desafío una y otra vez sus quejas acerca de la impotencia para cambiar nada en su vida.

Si hablamos de las formas en que un individuo acepta su destino y se mueve dentro de los márgenes que éste marca, estoy seguro que May estaría de acuerdo con nuestro amigo George Kelly, antiguo tutor mío, quien dijo en una ocasión que “la clave del destino de una persona está en su habilidad para reconstruir (reinterpretar) lo que no se puede negar.” Es evidente que no se pueden negar los parámetros del destino pero está claro también que la interpretación nos abre amplias perspectivas.

La posibilidad de ser humano es la oportunidad de formar una identidad y la necesidad de crear/descubrir un mundo. La vida creativa es una vida que responde al reto de nuestra naturaleza, que se abre a lo posible, que pone en juego proactivamente aquello que no se puede negar en lugar de someterse a ello reactivamente. May (1981, p. 93) cita a Ortega con aprecio:

“La vida supone una inexorable necesidad de realizar el diseño para una existencia que cada uno de nosotros constituimos... El sentido de la vida [no] es... otra cosa que la aceptación por parte de cada uno de su inexorable circunstancia y, al aceptarla, convertirla en su propia creación”.

Cómo creamos nuestro mundo

Dentro del marco de nuestro destino, debemos construir un mundo y un concepción de nuestra propia identidad. Para esta tarea nos basamos en aprendizajes, consejos, exigencias, alicientes, amenazas y otros incentivos recibidos de padres, hermanos, profesores, compañeros, iglesias, escuelas, contextos de entretenimiento y todo aquello a lo que somos vulnerables. Hay tantas cosas que nos presionan –y hay tanta competitividad y tanto conflicto entre las distintas presiones– que el ser-en-el-mundo que creamos es inevitablemente incompleto y a menudo contradictorio.

Sin embargo, es precisamente esta construcción –falible y siempre en evolución– de nuestro ser y nuestro mundo la que consultamos a la hora de tomar las decisiones que guían nuestra vida. No existe otro recurso. Incluso el esfuerzo de colocar a un maestro, un sistema espiritual o una causa suprema en la posición de guía, en última instancia, no es más que otra manera de hacer esa construcción.

¿Quién soy? ¿Qué soy? Son las preguntas más básicas que una criatura

consciente –y consciente de que es consciente– se puede hacer. Las respuestas que nos damos provienen de muy diversas fuentes y progresivamente confluyen en nuestro auto-concepto. Así pues, el ser humano, más allá de ser criatura se convierte en creador. Todos debemos crear nuestra identidad, también mientras desarrollamos nuestra vida con ella. Si no le ponemos atención, la auto-construcción puede llevarnos al desastre o una existencia vivida a medias. Al llegar a una mayor conciencia descubrimos la autoría sobre nuestras propias vidas y tomamos una postura pro-activa con la que enfrentarnos a otros compañeros a la hora de determinar la realidad: destino y contingencia.

De forma un tanto dubitativa, poniendo de manifiesto que sólo se lo cree a medias, Mary dice *“Estoy en el planeta equivocado. No pertenezco aquí. No debería estar viva en este mundo. No encajo; no lo hago bien –siempre lo he hecho mal.”* Mi función es mostrar a Mary que el hecho de verse como una extra-terrestre ha sido una forma de justificar ante sí misma el llevar una vida tan circunscrita, que insiste en ser una víctima y niega su propio poder y que continuamente reduce su mundo en un esfuerzo inútil por sentirse segura.

Esta construcción de un ser y un mundo no es un logro estático sino un trabajo siempre en proceso, que cambia y evoluciona. Además, no se trata, de ninguna manera, de un proceso únicamente consciente, es decir que nuestra capacidad para dirigirlo conscientemente es limitada – como lo es el grado en que somos conscientes de cómo utilizamos nuestra construcción para tomar decisiones.

Las dos dimensiones principales de la construcción de nuestro mundo son el valor y el poder. ¿En qué propósitos voy a invertir mis emociones, mi tiempo, mi energía y mis recursos? La respuesta a esta pregunta se puede hacer en términos tanto de aquello que quiero para mi vida como de aquello que intento evitar. Estos propósitos irán desde cuestiones amplias (amor y relaciones próximas) a cuestiones muy limitadas y concretas (conseguir un coche mejor). Idealmente, las respuestas son coherentes; en la realidad, a menudo son evocadoras de conflictos internos, confusión y frustración.

Nuestra concepción sobre qué es lo que hace que las cosas ocurran o qué es lo que va a impedir que se den circunstancias no deseadas puede engendrar tanto conflictos internos como conflictos con los demás. Es obvio que nuestra definición de valores está estrechamente relacionada con nuestras creencias de poder. Valoramos aquello que nos da los medios –por ejemplo, trabajar para conseguir dinero o un puesto importante– para asegurarnos otras cosas que valoramos –ocio, confort, seguridad en la vejez. Sin embargo, demasiado a menudo estos medios se convierten en fines en sí mismos y entonces nos queda poca energía para disfrutar los fines que originalmente perseguíamos.

Mary sólo conoce un tipo de poder: el poder del conocimiento. Se doctoró en historia con sólo veinticuatro años y profundiza continuamente en sus estudios para que nadie la pueda superar en su especialidad. Como suele

ocurrir, su especialidad es tan específica que muy pocos trabajan en ella. El único aspecto en el que Mary se arriesga es en el de cuidar de sus gatos. Tenía tres, hasta que hace poco uno fue atropellado. En ese momento su primer impulso fue querer abandonar a los otros dos. Con ello pretendía estrechar todavía más sus límites, ya que cuidar de alguien supone estar expuesta a la posibilidad de vivir la pérdida o el dolor.

La ansiedad actúa como un potente estímulo que nos lleva a limitar nuestro grado de exposición al mundo. Como un niño o un animalito que se repliega sobre sí mismo para reducir la superficie expuesta al peligro, todos nosotros, cuando nos sentimos amenazados, reducimos nuestro perímetro e intentamos que nuestra vida ocupe menos espacio y sea menos accesible para el exterior. Hablando de enfermedades físicas pero con la clara intención de plantear una observación más amplia, May dice (1977, p. 86), *“enfermar es una manera de reducir el propio mundo con el fin de, disminuyendo responsabilidades y preocupaciones, tener más probabilidades de sobrevivir.”*

La ansiedad es inevitable en una vida despierta, pero May (1977, p. 66) sustenta que atravesándola en lugar de huyendo de ella el individuo no solo alcanza la auto-realización sino que además “ensancha el espectro de su mundo”. Nuestro constructo del mundo delinea el reino en el que nos sentimos capaces de movernos sin correr demasiados riesgos y con la posibilidad de conseguir cantidades razonables de aquello que valoramos. Un cálculo sutil y mayoritariamente pre-consciente sopesa los beneficios probables de varios cursos de acción en relación a sus costes en términos de amenazas o renuncias a soportar.

A menudo, este sopesar nos lleva a bloquear la conciencia de nuestros propios deseos, reduciendo así nuestra propia sensación de poder o nuestra capacidad para reconocer lo que está a nuestro alcance en el mundo que nos rodea. Por el contrario, cuando reclamamos nuestra potencia y abrimos nuestra conciencia, expandimos nuestras vivencias, reconocemos más elecciones y encontramos nuevas formas de satisfacer nuestras voces internas. Así pues, como dice May, *“el poder y el sentido de ser significativo... van entrelazados”* (1972, p.35).

A medida que Mary se arriesga a relacionarse con otras personas, se encuentra con oportunidades donde no pensaba que las hubiera. A pesar de haber pronunciado muchas conferencias en congresos profesionales, en el pasado solía retirarse a su habitación después de los discursos. Ahora se queda para entablar discusiones informales, apuntándose a cenar con los demás y cultivando nuevas amistades. Mary me cuenta sus nuevas experiencias y al principio tiende a minimizar su importancia. Poco a poco se va dando cuenta de lo ansiosa que la hace sentir abrirse a los demás de esta manera y finalmente, con cautela, empieza a profundizar la relación con sus nuevos amigos.

Recapitulación

La vida es conciencia. La conciencia siempre es menos que la totalidad. Nuestro grado de conciencia varía de un día a otro, de una circunstancia a otra, de una relación a otra. La terapia no es un procedimiento médico; es un esfuerzo educativo. Intenta mostrar al cliente cómo se hace a sí mismo más pequeño de lo necesario. Se basa en la convicción de que cuando uno es realmente consciente de su auto-limitación, dicha limitación empieza a disolverse. El elemento importante en esta frase reside en las palabras “es realmente consciente” ya que mucho de lo que se acepta como ser consciente es sólo darse medio cuenta y seguir funcionando con las “grabaciones” que tenemos almacenadas, para enfrentarnos a situaciones sin tener que estar realmente presentes.

El descubrimiento crítico que puede suponer la terapia, en relación a estas limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos, puede expresarse en términos sencillos: ser verdaderamente consciente de cómo uno se limita a sí mismo es estar fuera de esta limitación, por tanto la conciencia en sí misma hace retroceder los límites. La afirmación es fácil de formular con palabras. Ponerla en práctica en terapia supone un proceso arduo, difícil y que en muchos casos lleva bastante tiempo. Gran parte del trabajo en terapia se debe dedicar a entender de qué formas hemos llegado a limitar nuestra conciencia –con las resistencias (Bugental, 1987).

Mary Campbell, de 39 años y profesora titular de historia en la Western University, está abriendo la puerta de su celda y empezando a tener su propia vida.

Lo que intenta conseguir la terapia

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

Cuando este tipo de terapia va bien provoca diversas cosas: ayuda a los pacientes a darse cuenta de cómo limitan repetidamente su auto-imagen y por ende su sentido de poder y sus sentimientos de valor. Permite que los clientes experimenten posibilidades más amplias, se sientan más conectados con otras personas y, finalmente, reconozcan que son mucho más de lo que su parte consciente advierte.

La terapia no pretende producir personas que sean felices para siempre.

“Nuestro objetivo en relación a la ansiedad y la culpa no debería ser erradicarlas (¡Cómo si pudiéramos hacerlo aunque quisiéramos!) sino ayudar a la gente, nuestros pacientes y nosotros mismos, a confrontar la ansiedad y la culpa constructivamente” dice May (1967, p. 104).

Sinopsis

La vida, entendida de verdad, es conciencia –darnos cuenta de que nos damos cuenta. El mundo es siempre una construcción, no un descubrimiento. El “Mundo”

es una forma de nombrar los extremos de la conciencia. Expandimos mundo hasta los límites establecidos por la cantidad de ansiedad que podemos tolerar. Cuando nos sentimos amenazados contraemos mundo; cuando estamos centrados y somos conscientes, expandimos mundo. La psicoterapia se hace necesaria cuando el mundo de una persona se ha vuelto tan pequeño que ésta no puede vivir plenamente en él.

Si no se desbloquea la constricción del mundo, continúa hasta poner en peligro la vida. La psicoterapia trata de alertar al paciente sobre el invisible poder destructivo del uso de la constricción como forma de autoprotección y trata de apoyarle en sus movimientos de expansión del mundo. La psicoterapia alienta al paciente a descubrir su propio poder para ensanchar la conciencia, permitiendo así que la persona sienta toda su amplitud y su poder y deje de sentirse víctima. Y todo esto lo hace señalando (repetida y forzadamente) las formas en que el paciente constriñe mundo y demostrando que éstas son elecciones, no necesidades.

May resume de la siguiente forma la postura existencial en psicoterapia:

“está claro... que lo que distingue a la terapia existencial no es lo que el terapeuta haga específicamente... sino el contexto de su terapia... El contexto es el paciente, no como conjunto de mecanismos o dinámicas psíquicas sino como ser humano que hace elecciones, se implica y se dirige hacia algo en este momento. El contexto es dinámico, inmediatamente real y presente” (1983, p. 152).

Esta es la manera como entiendo la psicoterapia, de acuerdo con el legado de May, a quien he querido dedicar este artículo como tributo.

El sentido de la vida no es otro que el de aceptar las circunstancias inexorables que la configuran, transformándolas en las condiciones de una creación propia. Con este objetivo, la terapia trata de convertirse en un camino para llegar a experimentar la propia existencia como real, siendo consciente de las propias potencialidades y conseguir ser capaz de actuar en base a ellas.

Traducción: Teresa Bas

Nota Editorial:

Este artículo apareció publicado en la Revista *The Humanistic Psychologist*, 28, 1-3, 251-259, (2000), con el título “Outcomes of an existential humanistic

psychotherapy. A tribute to Rollo May". Agradecemos el permiso para su publicación.

Referencias bibliográficas

- BUGENTAL, J. F. T. (1987). *The art of psychotherapist*. New York Norton
- MAY, R. (1958). *Existence. A new dimension in psychiatry and psychotherapy*. New York Basic Books.
- MAY, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Princeton: NJ.: Van Nostrand.
- MAY, R. (1972). *Power and innocence. A research for resources 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.