

## LUDWIG BINSWANGER

1881 – 1966

*¡Quién soy, quién soy!*

*La tierra produce el grano,*

*Pero yo soy estéril,*

*Soy una concha desechable,*

*Rota, inútil, una cáscara desvainada.*

*Creador, Creador,*

*¡Devuélveme!*

*Créame por segunda vez*

*¡Y créame mejor!*

Ellen West fue siempre un poco rara. Era una “pajarita” comiendo y oponía gran resistencia a todo aquel que intentara forzarle a comer algo que no le gustara. De hecho, su terquedad era lo que la mantenía en pie. Siempre tenía que ser la primera en todo lo que le gustara y no soportaba enfermar y quedarse en casa. En los tiempos de su adolescencia su lema era “¡O César o nada!”, pero nada prepararía a su familia para lo que iba a venir.

Teniendo 17 años, su poesía empezó a tomar un giro curioso. En uno de esos poemas, llamado “Kiss Me Dead” (Besarme hasta la muerte), habla de la solicitud al Rey del Océano a que la tome en sus fríos brazos y le bese hasta morir. A partir de este momento, se vuelca sobre el trabajo y sostiene en sus escritos que el trabajo es “la bendición de nuestra vida”. En estos tiempos de su vida, está fascinada y al mismo tiempo horrorizada de la brevedad y futilidad de la vida en general.

A los 20 años, hace un viaje a Sicilia. En este tiempo, come bastante y gana algo de peso, cosa de lo que se burla su amiga, a lo que ella responde con grandes atracones de comida. Comienza entonces a obsesionarse con la idea de ser gorda; se odia a sí misma por ello y empieza a considerar la muerte como una cura a su desgracia.

Durante un corto periodo de tiempo, se recupera apoyándose en el trabajo y sale de su depresión, pero siempre acarrea consigo un sentimiento de temor. Se vuelca activamente a los cambios sociales, aunque en secreto considera que no sirve de nada.

Cuando sus padres interfieren en su compromiso con un estudiante, cae en picado y regresa de un centro vacacional demacrada y enferma, aunque considere que esta obsesión con estar delgada es realmente el camino hacia su salud!. Cuando su médico le recomienda reposo y recupera su peso, se desanima y se propone duramente a volver a su estado anterior de demacración.

A los 28 años, se casa con su primo con la esperanza de que el matrimonio le ayudará a deshacerse de su "idea fija". Después de un aborto, se tiene que enfrentar al dilema de desear un hijo y al mismo tiempo no desear ingerir comida propia de embarazadas. A sus 35 años, Ellen llega a tomar entre 60 y 70 pastillas de laxantes vegetales durante el día; vomita durante la noche y tiene diarrea el resto del tiempo. Se queda en 92 libras de peso y parece un esqueleto viviente.

Es en estos momentos donde decide ir a un psiquiatra...y luego a otro. Hace dos intentos infructuosos de suicidio y finalmente se le traslada al Sanatorio Kreuzlingen, donde se acomoda bastante bien en compañía de su marido y bajo la tutela y cuidados de Ludwig Binswanger. A través de una dieta de mantenimiento y sedantes, poco a poco se recupera físicamente, pero sigue sintiendo una sensación opresiva de temor.

Dado que sigue intentando matarse, tanto a ella como a su marido se les enfrenta a una seria elección: o se le confina a una "vigilancia permanente", donde se deterioraría inexorablemente, o se le da el alta. Ambos decidieron al alta.

Cuando se toma esta decisión, Ellen se siente mucho más recuperada, ya que sabe lo que hará.

Empieza a comer felizmente, incluso algunos chocolates y se siente llena por primera vez en trece años. Habla con su marido, escribe algunas cartas a amigos y toma una dosis letal de veneno.

El por qué esta triste historia es uno de los casos clínicos más famosos entre los estudiantes no es tan sorprendente (la anorexia no es, desafortunadamente, tan poco común) ni siquiera por el curso tan particular de los eventos, sino por la habilidad de Ellen West para expresar su perspectiva de su propio problema y del hecho de que su psiquiatra, Ludwig Binswanger, adoptó una escucha muy cercana de su paciente.

Veamos otro de sus poemas

*Me gustaría morir como lo hace el pájaro  
Que abre su garganta en gran júbilo;  
Y no vivir como el gusano que vive en tierra  
Volviéndose viejo y feo, imonótono y tonto!  
No, sentir por una vez como las fuerzas en mí se encienden  
Y salvajemente ser consumida por mi propio fuego.*

En algún momento de su niñez, Ellen dividió su vida en dos campos opuestos: por un lado está el “mundo sepulcral”, que incluye su existencia física y social. Su cuerpo con sus bajas necesidades, le distrajo de sus propósitos. Se hace vieja cada día. Su sociedad es burguesa y corrupta. A la gente que le rodea no parece importarle toda la maldad y el sufrimiento. En el mundo sepulcral todo se degenera y está degenerado, todo es atraído hacia abajo, hacia la tumba, hacia un agujero negro.

Por otro lado está el “mundo etéreo”, el mundo del alma, pura y limpia, un mundo donde las necesidades están completadas, donde los actos se suceden sin esfuerzo, donde no hay resistencias materiales. En el mundo etéreo podemos ser libres y volar.

Existen algunas personas que intentan ignorar el “mundo etéreo”. No se sienten cómodos con las ansiedades y responsabilidades que vienen con la libertad. Algunos prefieren más bien que se les diga lo que tienen que hacer, de manera que se adhieren a una secta o banda o a una corporación multinacional. Pero aún así, se siguen sintiendo temerosos, porque saben que esto no está bien. No viven su vida, por tanto nunca serán felices.

Otros buscan una dirección en su cuerpo. Empiezan por buscar placeres simples, pero pronto ven que éstos se vuelven cansinos. Entonces intentan otra droga o una nueva perversión o cualquier otra cosa. Después de un tiempo, tampoco esto satisface. Fallan, no porque los placeres no den placer, sino porque solo hay una parte de ellos mismos en los placeres buscados.

Ellen West intentó ignorar el “mundo sepulcral”. Quería volar más allá de lo material y mundano hacia lo etéreo, dentro de lo bueno, correcto y puro. Y, en un pequeño dominio, estuvo cerca de lograrlo: se arregló para reducir su cuerpo hasta ser un esqueleto, pero nunca es suficiente.

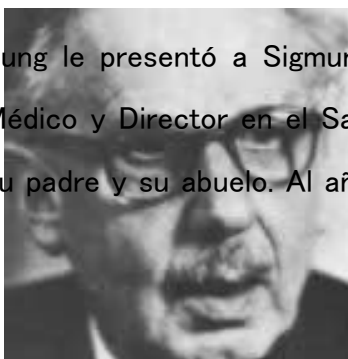
No podemos ignorar una parte de lo que somos por la búsqueda de otra parte. No puedes ignorar tu cuerpo o tu alma, cualquier otro aspecto de lo que eres. Nos guste o no, somos tanto pájaro como gusano. Cualquier otra cuestión no es solo no humana; es sencillamente inada!

## BIOGRAFÍA

Ludwig Binswanger nació el 13 de abril de 1881 en Kreuzlingen, Suiza, dentro de una familia bastante acomodada en la tradición médica y psiquiátrica. Obtuvo su licenciatura de la Universidad de Zurich en 1907.

Estudió bajo la tutela de Carl Jung y como él mismo estuvo haciendo su internado con Eugen Bleuler, compartiendo su interés por la esquizofrenia.

Jung le presentó a Sigmund Freud en 1907. En el 1911 Binswanger ocupó la plaza de Jefe Médico y Director en el Sanatorio Bellevue en Kreuzlingen, posición ocupada previamente por su padre y su abuelo. Al año siguiente, enfermó y recibió una visita de Freud, quien raramente



se alejaba de Viena. Su amistad duró hasta la misma muerte de Freud en 1939, incluso a pesar de sus divergencias teóricas. En los primeros años de la década de los veinte, Binswanger cultivó un interés especial sobre las obras de Edmund Husserl, Martin Heidegger y Martin Buber, inclinándose paulatinamente hacia una perspectiva existencialista más que freudiana. En los años 30, podríamos decir con franqueza que fue el primer terapeuta verdaderamente existencialista. En 1943, publicó su trabajo más importante, *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, el cual aún no se ha traducido al inglés.

En 1956, Binswanger abandonó su posición en Bellevue después de 45 años como Jefe Médico y Director. Continuó estudiando y escribiendo hasta su muerte en 1966.

## TEORÍA

La **psicología existencial** (o existencialista), así como la freudiana, es una “escuela de pensamiento”, una tradición teórica, de investigación y práctica a la que se dedican muchas personas, pero les diferencia que en la primera no existe un único fundador. De hecho, la psicología existencialista tiene sus raíces en el trabajo de un diverso grupo de filósofos de la segunda mitad del siglo diecinueve, especialmente de Soren Kierkegaard y de Friedrich Nietzsche.

Ambos eran tan distintos como el día y la noche, de manera que resulta un tanto difícil imaginar una escuela derivada de la conjunción de los dos.

Kierkegaard estaba interesado en recuperar la profundidad de la fe de la seca religión de Copenhague de esos días, y Nietzsche, al contrario, es famoso por su célebre exclamación “¡Dios está muerto!”; si bien es cierto que eran más diferentes de los filósofos que le precedían que entre ellos mismos. Ambos se acercaron a la filosofía desde el punto de partida de la gente real, apasionadamente envuelta en las dificultades de la vida cotidiana. Los dos creían que la existencia humana no podía limitarse a sistemas racionales complejos, ya fuesen religiosos o filosóficos.

Ambos estaban más cerca de ser poetas que lógicos.

Desde Kierkegaard y Nietzsche, muy pocos filósofos y más recientemente unos cuantos psicólogos, han intentado clarificar, extender y promover las ideas del existencialismo. Desafortunadamente, muchos no han sido muy buenos poetas, por lo que dedicar la lectura a ellos no suele ser muy agradable, más bien doloroso. Pero debemos tener en cuenta que estas personas han estado luchando contra una corriente de siglos de filosofía altamente sistemática, racional y lógica y contra una psicología reducida a la fisiología y al comportamiento. Con frecuencia, aquello que quieren transmitir se percibe como raro, precisamente porque estamos acostumbrados a la lógica tradicional y a la ciencia.

## FENOMENOLOGÍA

La **fenomenología** es un completo y cuidadoso estudio de los **fenómenos** y constituye básicamente una invención del filósofo Edmund Husserl. Los fenómenos están constituidos por el contenido de la consciencia, las cosas, cualidades, relaciones, eventos, pensamientos, imágenes, memorias, fantasías, sentimientos, actos, etc., que experimentamos. La fenomenología es un intento de permitir que estas experiencias nos “hablen”, que las vivamos, para que las podamos describir de la manera más imparcial posible.

Si eres de los que ha estado estudiando psicología experimental, esto podría ser otra manera de hablar sobre la objetividad. En la psicología experimental, así como en la ciencia en general, intentamos deshacernos de la subjetividad y ver las cosas como son realmente. Pero los fenomenólogos sugerirían que no puedes deshacerse de la subjetividad, aunque te empeñes en hacerlo. El verdadero intento de ser científico significa acercarse a las cosas desde un particular punto de vista, el de científico. No podemos dejar de lado la subjetividad dado que no es algo separado, para nada, de la objetividad.

La filosofía moderna en casi toda su extensión e incluyendo la filosofía de la ciencia, es dualista.

Esto quiere decir que separa al mundo en dos partes, la parte objetiva, usualmente concebida como la material, y la subjetiva o consciente. Entonces nuestras experiencias serían una interacción entre estas partes subjetivas y objetivas. La ciencia moderna se ha inclinado hacia esta postura enfatizando lo objetivo, la parte material y quitándole importancia a la parte subjetiva. Algunos llaman a lo consciente un “epifenómeno”, o un subproducto no muy importante de la química cerebral y otros procesos materiales; algo más bien como una molestia. Otros, como B.F. Skinner, ni siquiera consideran como algo a la consciencia.

Los fenomenólogos consideran que esto es un error. Todo aquello con lo que lidia un científico viene “a través” de la consciencia. Todo lo que experimentamos está coloreado por lo “subjetivo”.

Pero, una forma mejor de decirlo sería que no existe experiencia que no comprenda tanto lo que hemos experimentado como lo que se experimenta. Esta idea es llamada **intencionalidad**. De manera que la fenomenología nos pide que dejemos aquello que estamos estudiando, ya sea una cosa ahí fuera o un sentimiento interno o de otra persona, o la existencia humana, y dejemos que se nos revele. Podemos lograrlo estando abiertos a la experiencia, sin negar lo que está ahí porque no encaje con nuestras ideas filosóficas o psicológicas o nuestras creencias religiosas. En especial, nos pide que **apartemos** o pongamos entre paréntesis la cuestión de la realidad objetiva de la experiencia, lo que es de verdad la realidad. Aunque aquello que estamos estudiando parezca que es más que lo que estamos experimentando, no es más que lo que experimentamos.

La fenomenología es también una tarea interpersonal. Mientras que la psicología experimental puede utilizar a un grupo de sujetos de manera que se pueda remover la subjetividad de sus experiencias estadísticamente, la fenomenología puede usar un grupo de co-investigadores de manera que sus perspectivas puedan agruparse para obtener una comprensión más rica y llena del fenómeno. A esto le llamamos **intersubjetividad**.

Este método, así como sus adaptaciones, ha sido utilizado para estudiar emociones distintas, psicopatologías, cosas como la separación, soledad y solidaridad, la experiencia artística, la

religiosa, el silencio y el habla, la percepción y el comportamiento, etc. También se ha usado para estudiar la existencia humana en sí misma, más notablemente por Martin Heidegger y Jean-Paul Sartre. Y esto es la base propiamente dicha del existencialismo.

## EXISTENCIA

En una ocasión, Kierkegaard nos compara con Dios, y por supuesto, salimos perdiendo. Tradicionalmente, consideramos a Dios como omnipresente, omnipotente y eterno. Nosotros, por otro lado, somos abismalmente ignorantes, ridículamente débiles y demasiado mortales. Nuestras limitaciones son claras.

Muchas veces queremos ser un poco más como Dios, o por lo menos como los ángeles. Supuestamente, los ángeles no son tan ignorantes y débiles como nosotros, ¡y son inmortales! Pero, como Mark Twain señaló, si fuésemos ángeles, no nos reconoceríamos a nosotros mismos. Los ángeles no hacen más que cumplir órdenes de Dios. No pueden hacer otra cosa. Simplemente son los llamados “mensajeros” del Señor y nada más y nada menos que ¡para toda la eternidad!

Una tabla es más parecida a un ángel que nosotros. La tabla tiene una naturaleza, un propósito, una esencia, que le hemos dado nosotros. Está ahí para servirnos de una cierta manera, como un ángel sirve a Dios.

Las marmotas son como esto también. También tienen un plan, un propósito, un cianotipo, si se quiere, en su genética. Hacen lo que sus instintos le dicen que hagan. Raramente requieren de algún tipo de enseñanza.

Quizás podría ser algo triste ser una tabla o una marmota, o un ángel, pero desde luego ¡es fácil!

Podríamos decir que su esencia está antes que su existencia: lo que son está antes que lo que hacen.



Pero, dicen los existencialistas, esto no es así para nosotros. “**Nuestra existencia precede a nuestra esencia**”, tal y como dijo Sartre. No sé para que estoy aquí hasta que haya vivido mi vida. Mi vida, lo que soy, no está determinado por Dios, por las Fuerzas de la Naturaleza, por mi genética, por mi sociedad, ni incluso por mi familia. Cada uno de ellos podría proveerme de materiales básicos para llegar a ser lo que soy, pero es lo que escojo ser en la vida lo que hace que sea yo. Yo me creo a mí mismo.

Si el científico es el modelo de humanidad para George Kelly y los psicólogos cognocivistas, el artista es el modelo de los existencialistas.

Podríamos decir que la esencia de la humanidad (aquello que todos compartimos y nos hace distintos del resto de las cosas del mundo) es nuestra falta de esencia, nuestra **libertad**. No podemos ser capturados por un sistema filosófico o una teoría psicológica; no podemos ser reducidos a procesos físicos y químicos; nuestros futuros no pueden predecirse con estadísticas sociales. Algunos de nosotros somos hombres, otras mujeres; algunos somos negros, otros blancos; algunos provenimos de una cultura, otros de otra; algunos tenemos imperfecciones y otros, otras distintas. Los “materiales básicos” difieren de forma dramática, pero todos compartimos la tarea de hacernos a nosotros mismos.

## **Dasein**

Binswanger adoptó los términos y conceptos introducidos por el filósofo Martin Heidegger. El primero y más importante de los términos es **Dasein** (literalmente, ser ahí) al que muchos existencialistas se refieren para hablar de la existencia humana. Aunque, como hemos dicho significa literalmente “estar ahí”, acarrea consigo otras connotaciones sutiles: el término original en alemán sugiere una existencia continua o la continuidad de la existencia, la sobrevivencia, la persistencia.

Además, el énfasis en la parte “da” o “ahí”, tiene el sentido de estar en el medio de todo, en el grueso de las cosas. También este énfasis tiene el sentido de estar ahí como lo opuesto a estar

aquí, como si no estuviésemos adonde pertenecemos; como si estuviésemos más dirigidos hacia otra cosa.

Aunque no existe una traducción precisa del término, muchas personas utilizan la palabra **existencia** o **existencia humana**. Existencia se deriva del latín *existere*, que significa el hecho de existir; vida del hombre y por oposición a esencia, realidad concreta de un ente cualquiera. Tal y como se puede percibir, esta definición acarrea consigo algunos de los conceptos subyacentes a la palabra *dasein*: ser distinto, ir más allá de uno mismo, volver a ser.

Aún existen otras acepciones para *Dasein*: Heidegger se refería al mismo como **apertura** (**Lichtung**), igual que pradera, apertura en el bosque, ya que *Dasein* es lo que permite al mundo revelarse. Sartre también comparte este sentido de apertura, al referirse a la existencia humana como **la nada**. De la misma forma que el agujero solo existe en virtud de algo sólido, *Dasein* se erige en un agudo contraste a la “estrechez” de todo lo demás.

La cualidad principal de *Dasein*, siguiendo a Heidegger, es el **cuidado** (atención) (**Sorge**). El “estar ahí” nunca es una cuestión de indiferencia. Estamos constantemente envueltos en el mundo, en los demás y en nosotros mismos. Estamos comprometidos o envueltos con la vida. Podemos hacer muchas cosas, pero el descuidar no es una de ellas.

### ***Lanzamiento***

El **lanzamiento** se refiere al hecho de que somos “lanzados” a un universo que no hemos escogido.

Cuando empezamos a escoger nuestras vidas, empezamos por muchas elecciones hechas para nosotros: genética, ambiente, sociedad, familia...todos esos “materiales básicos”. Una forma mejor de entender esto sería considerar que “Yo” consciente y libre, no estoy separado del “aquello”, físico y determinado.

Pensemos por ejemplo en nuestro cuerpo. Por un lado, somos nuestro cuerpo, nuestro cuerpo somos nosotros. Cuando lo deseamos, caminamos, o hablamos, o miramos, o escuchamos.

Percibimos, pensamos, sentimos y actuamos “con él”, “a través” de él. Es muy difícil concebir la vida sin él.

Pero, al mismo tiempo es como cualquier otra “cosa”. Puede resistirse; puede fallarnos; podemos perder un miembro; podemos enfermar y perder esta u otra función, pero seguimos siendo nosotros.

A veces el mundo entra en nosotros, como por ejemplo si me colocan un corazón artificial o una válvula cardiaca. Otras veces nos extendemos dentro del mundo, usando un telescopio, un teléfono o una caña. Estamos atrapados en el mundo y el mundo en nosotros y no hay manera de saber dónde termina uno y dónde empieza el otro.

El lanzamiento también se refiere al hecho de que nacemos en un mundo social establecido de antemano. Nuestra sociedad nos precede, así como nuestra cultura, nuestro lenguaje, nuestras madres y nuestros padres. En nuestro desamparo, como infantes y niños, debemos depender de ellos.

Incluso como adultos, dependemos de otros. En ocasiones, “caemos víctimas” del “Otro”, esa generalización sin rostro a la que frecuentemente llamamos “personas” (como cuando decimos “las personas están mirando”) o en el “nosotros” (como cuando afirmamos “nosotros no hacemos eso”) o en el “ellos” (“A ellos no les gusta nada eso”). Pagamos con nuestra libertad y nos permitimos esclavizarnos por nuestra sociedad. A esto se le llama **Caída**.

Binswanger, siguiendo al filósofo Martin Buber, añade una nota más positiva a la idea de caída: lo aplica a la noción de “amplitud” hacia los otros (Yo-hacia ti) y al amor. Si el Dasein es una apertura, podemos abrirnos hacia los demás. No estamos “encerrados” en nosotros mismos como algunos existencialistas parecen sugerir. Binswanger percibe este potencial como una parte intrínseca de Dasein, e incluso le otorga un lugar especial refiriéndose a él como **estar-más-allá-del-mundo**.



## **Ansiedad**

Los existencialistas son famosos por puntualizar que la vida es dura. El mundo físico nos provee tanto de dolor como de placer; el social puede conducirnos a la angustia y la soledad así como al amor y al afecto; y el mundo personal, de manera prevalente, contiene ansiedad y culpa dentro de él, así como la consciencia de nuestra propia mortalidad. Y estas cuestiones, difíciles de soportar y no meras posibilidades en la vida, son inevitables.

Ser libre significa crear oportunidades. De hecho, estamos “condenados” a escoger, como dijo Sartre, y lo único que no podemos escoger es no escoger. Incluso, como puntualizó Kierkegaard, tenemos que escoger lo que pensamos; somos de hecho ignorantes, débiles y mortales; esto es, nunca tendremos suficiente información para tomar una buena decisión, icasi nunca podemos llevarla a cabo cuando creemos que estamos preparados, y moriremos antes de lograrla! Kierkegaard, Heidegger y otros existencialistas usan la palabra **Angst, Ansiedad**, para referirse a la aprehensión que sentimos cuando nos movemos hacia la incertidumbre de nuestro futuro. A veces se traduce como **pavor** para enfatizar la angustia y el desasosiego que viene junto a la necesidad de escoger, pero ansiedad es la palabra que más globaliza el concepto. La ansiedad, a diferencia del miedo o el pavor, no tiene un objeto bien definido. Es más un estado del ser que cualquier otra cosa más específica.

Los existencialistas hablan muchas veces de **la nada** en relación con la ansiedad: dado que no somos como tablas, ángeles y marmotas, determinados de forma preciosa, a veces sentimos como si fuéramos a caer en la nada. Nos gustaría ser rocas (sólidas, simples, eternas), pero nos damos cuenta que somos remolinos. La ansiedad no es un inconveniente temporal que nos pueda quitar el amigable terapeuta; es parte de ser humano.

## **Culpa**

Parece entonces que el existencialismo no es una filosofía “fácil”. Provee de muy pocas vías de evitar las responsabilidades derivadas de los propios actos. No podemos echar la culpa a nuestro ambiente, a nuestra genética, o a nuestros padres, o a tal enfermedad psiquiátrica, o al alcohol y drogas, o a la presión de mi pareja, o al mismo Diablo.

Heidegger utiliza la palabra alemana **Schuld** para referirse a la responsabilidad con nosotros mismos y significa tanto **culpa** como **deuda**. Si no hacemos lo que sabemos que deberíamos hacer, sentimos culpa; hemos adquirido una deuda con nuestro potencial. Y como el Dasein es siempre una cuestión de potencial, por principio natural nunca se verá satisfecho del todo. Por tanto, hasta cierto punto siempre estaremos “en deuda” con el Dasein.

Otra palabra que encaja bien aquí es **remordimiento**. La culpa es ciertamente una cuestión de arrepentimiento sobre aquellas cosas que hemos hecho (o dejado de hacer) dañina para otros. Pero también sentimos remordimiento sobre decisiones pasadas que no han hecho daño a los demás pero sí a nosotros mismos. Cuando hemos escogido el camino más fácil, o no nos hemos comprometido con nosotros o con otros, o hemos decidido hacer menos en vez de más; cuando hemos perdido nuestro nervio (impulso), sentimos remordimiento.

## **Muerte**

En ocasiones se les critica a los existencialistas su preocupación con la muerte. Es cierto que de hecho discuten en mayor profundidad el tema que la mayoría de los teóricos, pero no con un interés morboso. Es enfrentándonos a la muerte cómo podremos llegar a una comprensión de la vida. En su obra teatral **Las Moscas**, Sartre dice que “la vida empieza más allá de la desesperanza”.

Heidegger nos llama **ser-hacia-la-muerte**. Parece ser que somos la única criatura consciente de su propio final y cuando nos damos cuenta de esto, intentamos quitárnoslo de la cabeza trabajando o haciendo cualquier otra cosa en el mundo social. Pero esto no nos ayuda. Evadir la muerte es evadir la vida.

Una vez me percaté que mientras sujetaba a mi hija en brazos pensaba en la muerte (quizás sea algo raro, pero pensar en estas cosas me ayuda en mi trabajo de vida). Cuando acerqué su cara durmiente a la mía, pensé en cuán pronto tanto ella como yo moriríamos. En ese momento estaba abrumado por mi amor hacia ella. Es precisamente, porque tenemos tan poco tiempo juntos, lo que hace que el amor vaya más allá de un simple arreglo familiar.

Cuando eres verdaderamente consciente de que vas a morir, cada momento que pierdes, se pierde para siempre.

### **Autenticidad**

A diferencia de otros teóricos de la personalidad, los existencialistas no hacen ningún esfuerzo para evitar juicios de valor. Fenomenológicamente, lo bueno y lo malo son tan “reales” como un residuo sólido o una tostada quemada. De manera que ellos tienen claro que existen formas mejores y peores de vivir la vida. Las mejores formas se asocian al término **auténtico**.

Vivir de forma auténtica implica ser consciente de uno mismo, de nuestras circunstancias (lanzamiento), de nuestro mundo social (caída), de nuestro deber de crearnos a nosotros mismos (comprensión, entendimiento), de la inevitabilidad de la ansiedad, de la culpa y de la muerte. Más allá, significa aceptar estas cosas como un acto de autoafirmación. Implica compromiso, compasión y participación.

Nótese que el ideal de salud mental no es placer o ni siquiera la felicidad, aunque los existencialistas no tengan precisamente nada en contra de estas cosas. La meta es hacer lo que más puedas o lo que mejor hagas.

### **Inautenticidad (Falsedad)**

Alguien que no es auténtico ya no está “creciendo”, simplemente “es”. Ha cambiado la apertura por la cerradura, lo dinámico por lo estático, las posibilidades por la actualidades. Si la autenticidad es movimiento, sencillamente esta persona se ha detenido.

Los existencialistas evitan las clasificaciones. Cada persona es única. En principio, empezamos con diferentes “materiales básicos” (genética, cultura, familias y demás). Luego a partir de estas bases empezamos a crearnos a nosotros mismos en virtud de las elecciones que tomamos. Por consiguiente, hay tantas formas de ser auténtico como personas existen, así como de no serlo.

La **convencionalidad** es la forma más común de no ser auténtico. Incluye la ignorancia de la propia libertad y de vivir una vida conformista y de un materialismo superficial. Si te las ingenias para ser como cualquier otro, no necesitarás escoger ni crear elecciones. Puedes dirigirte a la autoridad, o a tu pareja o a la publicidad para que te “guíen”. Entonces caerás en lo que Sartre llamó **mala fe**.

Otra forma de inautenticidad es la **neurosis existencial**. De cierta forma, el neurótico está más atento que la persona convencional: él sabe que se enfrentan a elecciones que tomar y se asusta ante esto.

De hecho, le asusta tanto que se sobresatura. Se queda estupefacto o entra en pánico, o cambia su ansiedad existencial y culpa por una neurosis ansiosa y culposa: encuentra algo “menos fuerte” (un objeto fóbico, una obsesión o compulsión, un blanco para su ira, una enfermedad o la pretensión de una enfermedad) para hacer más objetivas las dificultades de su vida. Un psicólogo existencialista diría que aunque puedas deshacerte de los síntomas con un buen número de técnicas, al final tendrías que enfrentarte a la realidad del Dasein.

Binswanger considera la inautenticidad como una cuestión de elegir un simple **tema** en la vida, o incluso un pequeño número de temas que permita al resto del Dasein ser dominado por éstos.

Aquellos sujetos que poseen una personalidad que los freudianos llaman “anal-retentiva”, por ejemplo, puede estar dominada por un tema de “retener” o “mantener dentro de uno”, o de rigidez o perfección. Aquel que no se siente en control de su vida puede estar dominado por un tema de suerte, o de destino o de espera. Una persona que come de forma ansiosa puede estar dominada por un tema de vacío y de la necesidad de llenarse a sí mismo. Un adicto al trabajo puede estar dominado por un tema relacionado con la pérdida del tiempo o de ser superado.

## ANÁLISIS EXISTENCIAL

### DIAGNÓSTICO

Binswanger y otros psicólogos existencialistas centran la atención en el descubrir a su cliente su **visión de su mundo** (o **diseño del mundo**). No es necesariamente una cuestión de discutir la



religión o filosofía de la vida del sujeto. Lo que Binswanger quiere saber es tu “Lebenswelt”, palabra de Husserl para “el mundo vivido” (*En este sentido, en castellano podemos utilizar el vocablo “vivenciar” o el “mundo vivenciado” para expresar la connotación de experiencia emocional del sujeto sobre lo que ha vivido. N.T.*). El autor busca, en definitiva, aquel punto de vista concreto de su vida cotidiana.

Por ejemplo, intentaría comprender cómo ves tú **Umwelt** o mundo físico (cosas, edificios, árboles, mobiliario, gravedad...)

También le gustaría entender tu **Mitwelt**, o mundo social: tus relaciones con otros individuos, con tu comunidad, con tu cultura y demás.

Y finalmente intentaría comprender tu **Eigenwelt** o mundo personal. Esto incluye tanto tu mente como tu cuerpo, en tanto creas que es una parte importante de tu sentido de quién eres.

Binswanger también está interesado en tu relación con el **tiempo**. Le gustaría saber cómo percibes tú pasado, tu presente y tu futuro. ¿Vives más bien en el pasado, intentando siempre recuperar aquellos maravillosos años? ¿O vives en el futuro, siempre esperando y preparándote para una vida mejor?

¿Percibes tu vida como una aventura compleja y larga? ¿o como un instante; aquí, ahora y mañana adiós?

También de interés es la forma en que tratamos el **espacio**. ¿Tu mundo es abierto o cerrado? ¿Es íntimo o es vasto? ¿Es acogedor o frío?. ¿Percibes tu vida como algo en movimiento, como una cuestión aventurera y de viajes, o la ves desde una postura inmóvil? Por supuesto, ninguna de estos cuestionamientos significan algo por sí mismos, pero al combinarse con los demás a través del proceso íntimo relacional de la terapia, pueden llegar a ser una gran fuente de información.

Binswanger también habla de diferentes **modos**: algunas personas, viven de un **modo singular**, solos y autosuficientes. Otros viven de un **modo dual**; más como un “tú y yo” que un “yo”. Algunos viven de un **modo plural**, pensando en sí mismos en términos de su pertenencia a algo más amplio que ellos mismos (una nación, una religión, una organización, una cultura). E incluso hay quien vive de un **modo anónimo**, quieto, secreto, escondido detrás de la vida. Y la mayoría de nosotros vivimos en todos estos modos de tiempo en tiempo y de lugar en lugar.

Como podemos observar, el lenguaje del análisis existencial es **metafórico**. La vida es demasiado amplia, demasiado rica, para ser capturada por algo tan crudo como la prosa. ¡Mi vida es ciertamente muy rica para ser enmarcada en palabras que ya sabías antes de conocerme!. Los terapeutas existencialistas permiten a sus pacientes revelarse a sí mismos, dejarse ver a sí mismos, en sus propias palabras, en su propio espacio temporal.

Los existencialistas podrían preocuparse por tus sueños, por ejemplo, pero en vez de interpretarlos, te preguntarían lo que significan para ti. Podrían incluso sugerirte que dejes que tus sueños te inspiren, que te guíen, que te sugieran sus propios significados. Podrían no significar nada en absoluto, y podrían significarlo todo.

## **Terapia**

La esencia de la terapia existencial es la relación terapéutica entre el terapeuta y su paciente, o **encuentro**. Esta es la genuina presencia de un Dasein ante otro, una “apertura” de uno sobre otro. A diferencia de otras terapias más “formales”, como la freudiana, o más “técnicas” como la conductual, la terapia existencial parece depender más de ti o estar más cerca de ti. La transferencia y la contratransferencia se consideran partes propias y naturales del encuentro; sin abusar, por supuesto y tampoco sin dejarlas de lado.

Por otro lado, los humanistas considerarían al terapeuta existencialista como más formal y más directivo que ellos. En este sentido, el terapeuta existencialista es más “natural” con su paciente (usualmente tranquilamente escuchando, pero expresando en ocasiones sus propias opiniones, experiencias e incluso emociones). “Ser natural” también implica el reconocimiento por parte del paciente de sus propias diferencias internas.

El terapeuta tiene el entrenamiento y la experiencia y después de todo, es el paciente quien presumiblemente tiene los problemas. La terapia existencial también se considera un diálogo, y no un monólogo del terapeuta ni tampoco del paciente.

Pero el análisis existencial tiene como meta la **autonomía** del paciente. De la misma manera en que enseñamos a un niño a montar en bicicleta, debemos sujetarles por un tiempo, pero eventualmente tendremos que dejarles ir solos. El niño podría caerse, pero si nunca le soltamos, inunca aprenderá a montar! Si la “esencia” del Dasein (ser humano) es responsabilidad y libertad en la propia vida, entonces no puedes ayudar a alguien a hacerse un humano más completo a menos que estés preparado para liberarle.

La parte más positiva de la psicología existencial es su insistencia en la mayor adherencia posible al “**mundo vivencial**”. En fenomenología, hemos invertido mucho esfuerzo y tiempo en un método riguroso para describir la vida y cómo se vive la misma. La teoría, las estadísticas, el reduccionismo y los experimentos se apartan, al menos en un momento. Los existencialistas dicen, iprimero, tenemos que saber de qué estamos hablando!

Esto hace que la psicología existencial se aplique de forma natural: se mueve casi sin querer en el campo de la diagnosis y psicoterapia; muestra su presencia en el campo de la educación e incluso puede que algún día se adentre en la psicología industrial y organizativa.

Tiene bastante menos éxito en el respeto como método de investigación. Existen dos revistas psicológicas que hablan de investigación fenomenológica y unas pocas revistas dedicadas a la educación y a la enfermería se abren a ella. Pero prácticamente el grueso de la psicología la rechaza, y de forma más bien grosera. Es considerada simplemente como no científica, ya que no tiene que ver con hipótesis ni estadísticas y mucho menos con variables dependientes e independientes o con grupos de control y muestras aleatorias; todo esto la hace prácticamente descartable para los programas de post-grado, tesis doctorales y maestrías en universidades.

## **Dificultades**

Sin embargo, las dificultades por las que el existencialismo ha ganado respeto no son precisamente por su falta de psicología tradicional en sus bases y práctica. Se cree muchas veces que es porque es poco bien entendida o malinterpretada por la corriente angloparlante de psicólogos.

Si bien es cierto que las nuevas ideas son difíciles de expresar y necesitan de nuevas palabras y nuevas formas de uso de las antiguas, muchos de los términos de la psicología existencial son innecesariamente oscuros. Muchos de ellos provienen de tradiciones filosóficas, probablemente familiares a los filósofos, pero no a la mayoría de psicólogos. Otros son alemanes o franceses y están muy mal traducidos. Y algunos de ellos son simplemente caprichosos o pretenciosos.

Lo que necesitamos es un verdadero escritor existencialista de habla inglesa (y desde luego castellana). Después de todo, el lenguaje de las experiencias ordinarias de la gente común debería ser un lenguaje ordinario ¿no? Rollo May y Víctor Frankl han hecho un considerable esfuerzo en este sentido, pero hace falta hacer mucho más.

Los existencialistas también tienden a ser un poco prepotentes, incluso hasta el punto de discutir quien entre ellos tiene la “verdadera” comprensión sobre Husserl o Heidegger o cualquiera que sea.

Pueden ganar un buen pulso, especialmente si establecen su acercamiento de forma que pueda ser aceptado a las corrientes principales de la psicología, prestando especial atención a personas como Alfred Adler, Erich Fromm, Carl Rogers y otros teóricos, investigadores y practicantes que no son de hecho existencialistas, pero con frecuencia se expresan bastante mejor.

El mayor peligro en el que creo que caen los existencialistas es su tendencia a mantenerse en una oposición a la corriente. Es cierto que la psicología tiene dos amplias “culturas”, los experimentalistas “duros” por un lado y los clínicos más inclinados al humanismo por el otro. Al denigrar la cultura experimental, sencillamente están siendo antagonistas de la mitad de la psicología!

Si soy un poco duro con los psicólogos existencialistas, es en parte porque soy uno de ellos (*aunque mi tendencia personal está más cercana a la psicología dinámica, comprendo y comparto muchas de las cuestiones básicas del existencialismo. N.T.*). Es como el patriotismo: mientras más amas a tu país, más te preocupan sus fallos. No obstante, creo que la psicología existencial tiene mucho que ofrecer. En particular, ofrece una base filosófica sólida donde los adlerianos y rogerianos y neo freudianos, así como otros existencialistas marginales puedan desarrollar y refinar su comprensión de la vida humana.