

La Fenomenología en la Práctica Psicoterapéutica: Una Introducción al Análisis Existencial Personal

Janelle L. Kwee,¹ Alfried A. Längle²

Traducción al español del texto original en inglés "*Phenomenology in Psychotherapeutic Praxis: An Introduction to Personal Existential Analysis*" -

Norma Hernández, GLE México.

(Publicado originalmente en: <http://episjournal.com/journal-2013/phenomenology-in-psychotherapeutic-praxis>)

Resumen

El Análisis Existencial Personal (AEP) constituye el método psicoterapéutico fundamental que se utiliza en el Análisis Existencial, es una psicoterapia fenomenológica centrada en la persona que tiene como objetivo facilitar el descubrimiento de una manera responsable para hacer frente a uno mismo y al mundo, para llegar a una existencia plena y libre tanto mental como emocionalmente. La aproximación existencial a la psicoterapia es más conocida por sus principios filosóficos que por aquéllos metodológicos; sin embargo, consta de una utilidad terapéutica, empírica y educativa al delinear las estructuras transparentes de la psicoterapia. Con este fin, la práctica del AEP ofrece una aplicación viable de la antropología de Viktor Frankl, infundiendo procesos terapéuticos para la práctica fenomenológica. Sistemáticamente, el AEP posibilita: a) una reconexión con la realidad mediante el trabajo basado en una visión clara de los hechos; b) el experimentar la aceptación personal, a través del contacto con las propias emociones y sentimientos; c) el fomento del diálogo interno hacia una mejor comprensión y actitud interior; y finalmente, d) lograr una acción decisiva y responsable.

En congruencia con la naturaleza dialógica de la persona, en la que el ser humano está en un proceso de intercambio constante consigo mismo y con el mundo, sobre el que se afirma su ser

Nota de los Autores:

¹ School of Graduates Studies, Master of Arts in Counselling Psychology Program, Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada; Existential Analysis Society of Canada, Vancouver, British Columbia, Canada - Canadá.

² Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien, Österreich - Austria.

La correspondencia relacionada a esta propuesta, favor de dirigirla a: Janelle L. Kwee, Master of Arts in Counselling Psychology Program, Trinity Western University, 7600 Glover Rd., Langley, BC, V2Y 1Y1, Canada. Janelle.kwee@twu.ca.

persona, los pasos metódicos del AEP posibilitan un auténtico diálogo interno y externo con el fin de reestructurar la capacidad de la persona, lo que finalmente permite un encuentro genuino.

Palabras clave: Proceso fenomenológico, análisis existencial, psicoterapia existencial, análisis existencial personal (AEP).

La fenomenología en la Práctica Psicoterapéutica: Una introducción al Análisis Existencial Personal

El Análisis Existencial es una psicoterapia fenomenológica, orientada hacia la persona; su objetivo es ayudar a dicha persona a descubrir una forma de vivir siendo capaz de dar su “consentimiento interior” a sus propios actos. Además, este objetivo central puede describirse como el guiar a la persona a tener experiencias mental y emocionalmente libres en las que sea capaz de tomar decisiones en forma auténtica y responsable (Längle, 2012). ¿Qué significa esto en la práctica? ¿Cómo lo describimos metodológicamente? Dado que la perspectiva existencial en psicoterapia es considerada más por sus bases filosóficas que por sus técnicas (Prochaska y Norcross, 2014), es de esperar sorpresa o incluso resistencia a los linderos que se perciben de cualquier método en particular.

De hecho, tendemos a referirnos a las psicoterapias existenciales y fenomenológicas en términos abstractos y flexibles, contrastando esta aproximación con aquéllas cuyo tratamiento se encuentra basado en manuales. Sin embargo, constan de una utilidad terapéutica, empírica y educativa al delinear las estructuras transparentes de la psicoterapia. Es más, las estructuras terapéuticas de la práctica fenomenológica no reflejan marcos explicativos y dogmáticos, sino más bien pretenden facilitar un proceso receptivo, descriptivo y dialógico en el que se pueda realizar la tarea existencial de ser persona. El método básico del AE se conoce como Análisis Existencial Personal (PEA; Längle, 1995). En la exposición de los procesos del AEP ofrecemos una descripción de la fenomenología centrada en la práctica.

Fundamentado en la antropología de Viktor Frankl, quien reconocía a la búsqueda del sentido como la más profunda motivación humana (Frankl, 1988), el marco del AE concibe otras tres motivaciones existenciales que preceden a la de la búsqueda del sentido (Längle, 2005) y que se refieren a las motivaciones para ser, experimentar el valor y ser uno mismo. A cada una de las Motivaciones Fundamentales (MF) le corresponde una pregunta existencial fundamental (Längle, 1999a, 2012). Éstas son:

- Yo soy. ¿Puedo ser? ¿Tengo el espacio, la protección y el sostén necesarios?
- Yo vivo. ¿Me gusta vivir? ¿Siento mis emociones y experimento el valor de mi vida?
- Yo soy yo. ¿Me es permitido ser yo mismo? ¿Soy libre de ser yo?, y finalmente, viene la pregunta fundamental de la Logoterapia centrada en el sentido:
- ¿Para qué estoy aquí? ¿Para qué vivo? ¿Qué le da sentido a mi vida?

Así en conjunto, dentro del marco teórico del AE, las cuatro motivaciones fundamentales existenciales constituyen los pilares de la existencia. La plenitud se experimenta cuando se es capaz de afirmar las preguntas existenciales correspondientes a las cuatro MF: “Sí” al mundo (1ª. MF), “sí” a la vida (2ª. MF), “sí” al sí mismo/persona (3ª. MF) y “sí” al sentido (4ª. MF). Estas cuatro MF proporcionan la estructura para la comprensión de la persona, sobre la que se basa el AEP. En este documento, nos enfocamos específicamente en la capacidad de la persona para un intercambio dialógico, con el fin de describir los procesos psicoterapéuticos correspondientes al AEP.

El Intercambio Dialógico como la Base de Ser-Persona

Dentro del marco del Análisis Existencial, la vida del ser humano se puede ver como la oportunidad para algo (*“Das Leben ist nie etwas, es ist nur die Gelegenheit zu einem Etwas”*,³ Hebbel, 2013), una posibilidad dinámica más que una realidad estática. El imaginar la vida como una oportunidad para un algo, sugiere que hay un reto creativo y una gran oportunidad en la existencia de cada persona. No es posible que se logre la misión en la vida por el simple hecho de haber nacido, o por los propios instintos, o bien por la naturaleza. No se puede lograr el tener una vida plena y con sentido en forma objetiva, sino a través de la subjetividad de la persona, por medio de la cual, mantiene un diálogo consigo misma y con el mundo. Para llegar a esta oportunidad o posibilidad, debe haber una activa satisfacción de ser persona. En efecto, la libertad se da entre cada persona y su vida, sin importar cuáles pueden ser las circunstancias objetivas de esa vida. Desde el marco analítico-existencial de Frankl (Frankl, 2004), la persona posee el poder noético de abrirse al mundo, así como de diferenciarse de él. La persona, en su condición de ser-persona, se encuentra fundamentalmente capacitada para el diálogo.

Consentimiento Interno

El propósito del AE es ayudar a la persona a descubrir una manera de vivir en la que pueda brindar “consentimiento interno” a sus actos (Längle, 1999b; 2012). Dar consentimiento interno es parte de la existencia dialógica, representa una respuesta dada como parte de un intercambio activo del sí mismo con el mundo. El dar consentimiento interno representa una capacidad que se hace posible como resultado de vivenciarse uno mismo como un ser realmente en la vida, tanto en las circunstancias cotidianas como en las “grandes” decisiones. Al ser un constructo psicológico, contiene el concepto filosófico de libertad, al dar consentimiento interno, uno se vivencia a uno mismo como libre.

A manera de ejemplo, tomemos el caso de la persona que ha pensado dejar de fumar. Con base en varias consideraciones, se convence de que esa es la decisión “acertada”, el médico le advierte

³ Nota de la Traductora:

Texto en alemán que en español significa: “La vida nunca es algo, es sólo la oportunidad para un algo”.

sobre los riesgos a la salud que conlleva el seguir fumando, la aceptación social de fumar en áreas públicas ha disminuido dramáticamente en los últimos años y la carga financiera de este hábito es indeseable. Así que no puede ser difícil para esta persona dejar de fumar; sin embargo, el consentimiento se acerca más a la experiencia personal sentida que la decisión. Aunque una decisión real implica consentimiento interno, el decidir es más comprendido comúnmente en términos cognitivos, mientras que para dar consentimiento, uno debe ser completa y personalmente “uno mismo”. El consentimiento resalta el aspecto emocional de una decisión y se debe separar de las demandas externas asociadas con ideologías, padres, educación y el ambiente social.

El dar un auténtico consentimiento interno le debe corresponder a la persona en ese preciso momento. Así, la decisión de dejar de fumar puede ser clara, pero la vivencia del consentimiento interno no solo depende de lo que es lógico o claro, sino que surge de la experiencia sentida de dar un “sí”. Se requiere que la persona se atreva plenamente a preguntarse a sí misma: “¿cómo me siento al fumar este cigarro en este momento?” o bien, “¿doy mi consentimiento para fumar este cigarro?” Quizás la persona advierta que fumar un cigarro en ese preciso momento sólo se trata de un hábito; o probablemente le llegue un sentimiento de corresponder a un valor existencial, y por consiguiente, ya puede confirmar el hacerlo a pesar de contradecir una meta cognitivamente establecida. Entonces, es posible otorgar un consentimiento interno de no fumar en un momento determinado durante el día, y vivenciar un consentimiento pleno de sí hacerlo en otro momento. Cabe otra posibilidad, y es que la persona descubra la falta de consentimiento para fumar, pero aun así “decida” hacerlo; algo común en la adicción. Al hacer una pausa y detenerse un momento para la reflexión, la persona se hace partícipe en la situación y puede responder cada vez más con una auténtica acción. Si hay falta de consentimiento interno para fumar, se vuelve más y más frustrante hacerlo en contra del propio sentimiento personal.

Esta sensibilización despliega la libertad personal dentro de la que se vivencia la auto-aceptación y la autodeterminación. Aunque se establezca la meta lógica primordial de dejar de fumar, la persona es capaz de vivenciar conscientemente su presencia en la situación, al mantener una postura dialógica consigo misma en cada momento decisivo, a través del proceso de cambio de hábitos, lo cual, fomenta el desarrollo de la personalidad.

Mediante el cultivo de la libertad inherente al dar consentimiento interno a las propias acciones, las personas descubren una manera responsable de relacionarse con la vida y con el mundo; éste es otro aspecto de los objetivos del Análisis Existencial. Ser personalmente responsable significa afrontar lo que se hace con autenticidad, es decir, que la respuesta que se dé corresponda al verdadero sí mismo.; es hacer frente a las referencias de las realidades particulares que encontramos en la existencia de cada persona. Una vida buena o con sentido, en la que se da consentimiento interno, no se debe confundir con una vida ideal o color de rosa.

La plenitud mediante el consentimiento interno se desarrolla a través del encuentro dialógico con la situación de cada persona en el mundo. Cada persona es llamada a dar una respuesta a cada situación real, a lo dado en su existencia. Estas situaciones corresponden tanto a realidades

internas, como externas. El hacer frente a uno mismo requiere de estar en diálogo continuo con uno mismo, tomando una postura hacia los propios sentimientos, deseos, esperanzas y angustias. Las realidades externas en el mundo constituyen nuestros límites externos. Aunque el desarrollo personal general se puede cultivar en cada encuentro dialógico, el consentimiento interno sólo se puede dar en situaciones específicas. Para comprender esto, sólo tenemos que preguntarle a aquella persona quien en un momento se sintió, en el fondo de su corazón, tan segura de estar lista para dejar de fumar para siempre; sin embargo, aún experimenta recordatorios diarios y siente las “invitaciones” de retomarlos nuevamente. Debe ser en cada uno de estos momentos específicos en los que la persona da su respuesta.

Potenciales de la Persona

En forma consistente con la conceptualización de la vida en términos de su posibilidad o de su oportunidad para algo, Frankl describía al desarrollo de la personalidad como una posibilidad que la persona puede llegar a hacer realidad. Lo central en la realización del ser-persona es el diálogo, y para que éste sea posible existen tres elementos que lo integran (Längle, 2003):

- El diálogo tiene un destinatario.
- El destinatario debe entender lo que se dice.
- El diálogo requiere una respuesta.

Estos tres componentes son entonces esenciales en la realización de los potenciales de una persona por medio del diálogo. Como actividades externas de la persona en diálogo, se encuentran las tres maneras subjetivas de experimentar el ser impresionable (relacionada con ser interpelada), tomar una posición interna (relacionada con la comprensión), y ser expresiva (relacionada con estar lista para dar respuesta). Véase *Figura 1*.

Receptividad. En primer lugar, se puede llegar o acceder a una persona por su capacidad de receptividad. La persona es el destinatario de los encuentros dialógicos de su vida. Cuando otra persona saluda a alguno de nosotros por nuestro nombre, una persona en específico ha sido llamada y ninguna otra la puede sustituir. Se interpela a la persona que ha sido llamada al encuentro; y aunque el origen de ese encuentro sea relativamente trivial, eleva la intensidad de la propia conciencia de la persona. Cuando se le escoge de entre una multitud, quizás se ruborice, o se sienta expuesta o avergonzada por haber sido requerida y ahora tener la responsabilidad de tomar postura y dar una respuesta. Cuando nosotros, en nuestra propia vida somos interpelados en forma directa, experimentamos una restricción como algo inevitable. En el momento de ser vistos y solicitados, no nos podemos esconder más y nos hallamos como nosotros-mismos. Esto es dejarse tocar personalmente. Cuando se es interpelado, uno debe responder, la respuesta que sea, aun el no reaccionar representa una respuesta. Pero en este caso, dentro de la apertura y accesibilidad al mundo, uno tiene la libertad de qué y cómo responder. Mediante la capacidad de

receptividad, se está abierto a ser tocado y llamado al encuentro con el único mundo que corresponde a la propia vida de cada uno. Nadie puede responder por la situación de otro. No puede haber patrones generales para un diálogo auténtico debido a que para ser auténtico, debe corresponder a la persona única quien es interpelada en el contexto de su situación real en el mundo.

Impresión. El ser receptivo se experimenta subjetivamente como estar impresionado. Las impresiones no necesariamente corresponden a la realidad observable; son respuestas emocionales espontáneas que proporcionan material para su procesamiento posterior. El ser interpelado y estar impresionado produce una emoción primaria que se recupera en la primera etapa del proceso terapéutico. Aquí, el término ser *impresionable* se utiliza para capturar la experiencia de estar subjetivamente impresionado por la propia vida y experiencias, en el sentido de que éstas forman una impresión subjetiva en la persona.

Comprensión. La capacidad de una persona para comprender, conforma el segundo componente necesario para el diálogo. Como la comprensión es menos concreta y tangible que los otros elementos, la describimos en primera instancia desde la perspectiva de su carencia. Sin la comprensión, la respuesta de una persona al ser interpelada es simplemente una reacción o una conducta arbitraria, no representa apertura de la persona, y por lo tanto, no es un encuentro genuino. Los saludos cotidianos que se dan entre extraños sólo como un cumplido, a menudo carecen notablemente de entendimiento. Aunque hay un aparente destinatario (“hola, ¿cómo estás?”) y una respuesta (“bien, gracias”), falta el diálogo auténtico debido a que no hay una reflexión íntima o una comprensión con la persona, desde el momento en que se le aborda, hasta que ésta responde. De hecho, ésta no es una respuesta en sentido existencial; esta conversación sigue un patrón de normas sociales comunes y aquello que sigue un patrón de reglas, no puede corresponder auténtica y exclusivamente al yo-en la situación. En contraste, la persona que recurre a la capacidad para comprender, se sale de una situación con el fin de obtener una perspectiva dentro del contexto de su existencia. En el proceso de la comprensión, se pasa de estar bajo la influencia de una situación, para mirarla en relación con otras experiencias que se hayan tenido. Esta reflexión personal facilita la comprensión.

Postura Interior. La postura interior se logra como resultado de la actividad subjetiva de la comprensión. En la toma de postura interior, la persona asume su propio lugar frente a aquello que le ejerció presión a través de la *im-presión*. La reacción afectiva primaria se lleva a un proceso reflexivo de diálogo interno. La persona es libre de poner sus propios valores, conectándolos con la nueva información que condujo la impresión. Esta etapa hace que la persona pase subjetivamente de la emoción primaria a la emoción integrada (Längle, 2003). Con base en la comprensión y la postura percibida, y seguidas de una confrontación cognitiva de los contenidos,

con conocimiento y experiencia, surge un movimiento interno profundo, el cual convoca a la acción. La voluntad nace en un sentido holístico. El movimiento interno está orientado hacia la realización de aquello que surgió dentro de uno mismo en contacto con el impacto exterior.

Respuesta. El tercer componente en el diálogo es la respuesta. La persona es capaz de dar una respuesta. Dar una respuesta significa que se ha comprendido algo y se ha tomado una postura personal, algo que corresponde a lo propio. El responder, similar a ser requerido, es algo concreto y tangible, fácilmente observable a través del lenguaje verbal y de la expresividad para-verbal. Para la persona que da respuesta, significa revelarse a sí misma, mostrando lo que tiene interiormente, íntimamente generado (en el proceso de toma de postura interior) y entregado al mundo a través de la expresión. Podemos decir que una persona es llamada al encuentro cuando tiene la receptividad para ser interpelada. Entonces, la persona pone una determinada situación en contexto, mediante la reflexión personal, en un proceso de filtración y clasificación de otras experiencias relativas a la situación, con el fin de comprender. Finalmente, al dar una respuesta, uno experimenta la determinación de decidir y tomar postura. Después de hallarse a sí mismo llamado al encuentro en forma inevitable, y teniendo en cuenta la situación y su lugar en ella, es posible dar una respuesta, abrirse a sí mismo y al mundo, decir “aquí estoy, ésta es mi postura”.

Expresión. En correspondencia con la capacidad de respuesta, se encuentra la capacidad subjetiva de la expresividad. Después de encontrar la postura interior, la persona está lista para la acción, para estar expuesta y dar una respuesta. A través de la respuesta elegida, se da cuenta de lo que es posible en la situación. Una impresión se transforma mediante la comprensión de uno mismo y de la toma de postura interior, y las posibilidades de una situación se realizan al regresar al mundo fáctico con una respuesta.

Contando con estas capacidades de diálogo, la persona es capaz de estar en el encuentro, de estar en contacto consigo misma y con el mundo. Es a través del encuentro y el diálogo como la persona se desarrolla y madura, dentro de las posibilidades de su personalidad. Dentro del contexto dialógico de la vida, la existencia se encuentra dando continuamente respuestas a las preguntas de cada situación. En la aplicación psicoterapéutica del AEP, el terapeuta ayuda a la persona a dar respuestas adecuadas, conectando sus facultades para el diálogo consigo misma y con el mundo. El proceso se da dentro de un encuentro entre el paciente y el terapeuta, y moviliza los recursos del paciente para el diálogo y el encuentro en el contexto de su vida.

Aplicación Psicoterapéutica del AEP

La terminología del Análisis Existencial Personal puede ser vista como una tautología⁴, toda vez que la existencia, por definición, es siempre personal. Sin embargo, esta descripción del método central del Análisis Existencial es adecuada, ya que la atención se centra en el fortalecimiento del poder de la persona; y a pesar de que ésta está siempre presente, la existencia es dominada por procesos psíquicos. El trabajo terapéutico del AEP se centra en activar los recursos de la persona ayudando al yo a aceptar y asumir un papel mayor como dueño de su propia vida y de la dirección de la misma. Así, las consideraciones centrales del AEP son la persona y la existencia, en donde la persona es el centro de la existencia. El trabajo del AEP dirige a la persona en su proceso de ser persona a encontrarse con su autenticidad, lo que permite apertura e intercambio con el mundo.

El sufrimiento, la desilusión, la frustración y las pérdidas son todas ellas parte de las condiciones de la vida real. Es en esta trama de retos sobre situaciones reales en la que la persona tiene la oportunidad de desplegar una respuesta y con esta respuesta personal se incorpora plenamente a su existencia, reuniendo todos sus recursos. Para lograr esto, se tiene que trabajar con situaciones verdaderas, sean éstas biográficas o actuales, pero reales. No es posible aplicar el AEP a problemas abstractos tales como “sentirse ansioso siempre”. Se debe ser capaz de identificar una situación en la que la persona se siente ansiosa y trabajar sobre ella en particular, con el fin de cultivar las capacidades personales para manejar la ansiedad en ésta y luego en otras situaciones. Con el tiempo se cambia la tendencia a sentir ansiedad.

Aunque las experiencias de angustia varían significativamente (y pueden manifestarse a través de depresión, ansiedad, trastornos psicósomáticos o problemas interpersonales, por nombrar algunos), el elemento común del sufrimiento que se trabaja mediante el AEP es el de no estar suficientemente presente como persona. Por lo tanto, cualquier experiencia en la que uno siente algo como “no soy totalmente yo” o “no puedo ser totalmente yo”, se puede utilizar para la aplicación del AEP. Este método está contraindicado para experiencias de esquizofrenia, paranoia, otros trastornos psicóticos y estados de depresión severa, ya que es cuando la persona carece de la energía para tomar una postura interna y es incapaz de relacionarse en forma efectiva con impresiones, debido a distorsiones causadas por un estado de ánimo negativo unilateralmente (Véase Längle, 2003, p.44). Sistemáticamente, el AEP facilita:

- Reconexión con la realidad mediante el trabajo basado en una visión clara de los hechos (AEP 0).
- Conectar con la comprensión y sentimientos primarios, a menudo inconscientes (AEP 1).
- Fomentar el diálogo interno para una mejor comprensión y descubrimiento de uno mismo, mediante la toma de postura interior (AEP 2).
- Llegar a una acción decisiva y responsable (AEP 3).

⁴ Nota de la traductora:

La tautología, en la lengua española, es la repetición de un mismo pensamiento expresado de distintas maneras. Por ejemplo: “*Tú eres lo que me sostiene, lo que me mantiene en pie.*” Hace referencia a un mismo pensamiento; una afirmación redundante para enfatizar una cierta idea. Ejemplo: “*Lo vi con mis propios ojos.*”. Aquí, el énfasis está en la palabra “*propios*”.

Considerando la naturaleza dialógica del ser humano, en la cual está en un constante proceso de intercambio consigo y con el mundo, como una base para llegar a ser persona, los pasos metódicos del AEP favorecen un diálogo interno y externo con el propósito de reestructurar la capacidad de la persona, lo que permite finalmente un encuentro genuino.

El modelo conceptual del diálogo personal muestra la secuencia del AEP, el cual incluye cuatro pasos descritos abajo y que se llaman AEP 0, AEP 1, AEP 2 y AEP 3. *Véase ilustración 2 para un resumen del proceso.*

Información (AEP 0): ¿Qué pasa realmente?

El primer paso (AEP 0) relativo a la descripción y recopilación de información es un paso común en la mayoría de los procesos psicoterapéuticos. La pregunta básica es ¿qué sucedió? Al explorar los hechos mediante preguntas abiertas⁵, el paciente puede empezar una relación con sus situaciones y conectarse con la realidad. Al exponer lo que sucedió, cuándo, cómo y con quién, la persona se dirige a la aceptación concreta de los hechos. No es de sorprender entonces que los hechos de una situación existencial por los que el paciente busca una psicoterapia sean a menudo desagradables, comúnmente asociados con dolor. Se trata de una defensa natural contra el dolor el evitar enfrentarse a la realidad tal como es, por lo que el trabajo no puede continuar a menos que se establezca la realidad.

Al exponer los hechos, lo que pasó, se es capaz de enfrentar la vida y las circunstancias que corresponden a la propia existencia, no a una imaginaria; sólo en ésta, su particular existencia, es donde la persona se puede movilizar. La conexión con la realidad es un prerrequisito para el diálogo analítico-existencial. En esta primera fase, el psicoterapeuta cuidadosamente dirige la conversación hacia los hechos, minimizando las opiniones, deseos y explicaciones. La descripción de los hechos e incluso de los sentimientos sobre una determinada situación existencial, ayuda a la persona a encontrar los puntos ciegos, a reconocer más plenamente su realidad interna y externa, así como a establecer una relación con ellas. No existe ninguna relación cercana sin la participación emocional; por lo que, se espera la respuesta emocional para entrar en relación con los hechos de una situación existencial, se le da la bienvenida y se considera esencial para el resto del proceso terapéutico. De hecho, estas emociones son indicadores de estar vivo, como persona, dentro de las propias circunstancias de la propia vida.

⁵ Nota de la traductora:

Las preguntas abiertas corresponden a aquéllas que permiten la formulación de cualquier respuesta, no dan paso a contestar solamente un “sí” o un “no”, ni conforman un grupo de opción múltiple de posibles respuestas.

Impresión (AEP 1): ¿Cómo es esto para ti y para tu vida?

La pregunta básica en AEP 1 es: ¿Cómo es esto para ti? Existe comúnmente un movimiento general de atracción o de repulsión a estar impresionado, impactado o afectado. En este paso, ahora que los hechos se han clarificado como base para el trabajo con las condiciones básicas de la vida, se pueden dejar simplemente como eso. Los hechos constituyen el marco dentro del cual el paciente explora sentimientos espontáneos, impulsos y reacciones. Al dejar ser las propias experiencias, se cultiva la auto-aceptación. En la etapa del AEP 1, el terapeuta y el paciente trabajan en el descubrimiento de la emoción primaria, el impulso y el contenido fenomenológico.

Emoción Primaria. Por definición, una emoción primaria es aquella que llega en forma espontánea y sin pasar por filtros. Sin embargo, estamos acostumbrados a darle juicios de valor a nuestras emociones, etiquetando las agradables como “buenas” y las desagradables como “malas. En la etapa del AEP 1, se invita al paciente a la práctica de la aceptación consciente de las emociones espontáneas y los sentimientos. Este trabajo consiste en buscar cómo la situación ha tocado a la persona internamente y en hacer una descripción precisa de sus sentimientos. El terapeuta se une empáticamente con el paciente y puede entonces describir y ofrecer lo que él siente con el fin de facilitar el trabajo del paciente en esta etapa.

Impulso. El impulso es la reacción emocional a la impresión. La dirección del movimiento en el impulso generalmente es ya sea de atracción, o de repulsión. El impulso se puede describir como la energía de un imán que, o bien jala hacia o empuja lejos de lo otro. Algunos elementos de las terapias expresivas (tales como Gestalt, arte o música) se pueden utilizar para ayudar a los pacientes a detectar y capturar el movimiento interno emocional y afectivo.

Contenido Fenomenológico. Una vez que se ha identificado la emoción primaria y el impulso, el terapeuta ayuda al paciente a realizar una exploración fenomenológica de su experiencia. ¿Qué mensaje recibiste de esta experiencia? ¿Qué te dicen los hechos (qué pasó y cómo pasó)? ¿Entiendes qué es lo que más te daña y por qué? Aun cuando las respuestas parezcan obvias, la comprensión del sí mismo puede ser una experiencia intrínsecamente sanadora y es importante preguntar e identificar el significado personal de la propia experiencia emocional. Esta etapa revela el contenido básico, el cual, a menudo se capta emocionalmente, pero no se comprende realmente y por lo tanto, permanece oculto ante la persona.

Postura Interior (AEP 2): ¿Cuál es tu opinión sobre esto? ¿Qué le dices personalmente a esto?

Una vez clarificada la experiencia de estar impresionado y de lo que la persona ha tocado emocionalmente por lo sucedido, es ahora momento de “digerir” la información que se ha “tragado”. En esta etapa, el paciente elabora y conecta la situación con su sí mismo auténtico, con sus propias experiencias anteriores y con el conjunto de valores y proyectos existentes. En este proceso se da una apertura adicional en la persona; esto requiere contacto íntimo, conmovirse

internamente con el contenido, una evaluación de cómo se conecta esto con el mundo personal. Este proceso de aceptación y selección comienza con el trabajo de la comprensión; por ejemplo, conectar la nueva información con los valores preexistentes. El tomar una postura interior ante lo que ha sucedido sirve para activar el poder de la persona, para diferenciarse del mundo y mantener lo propio; cuando es tocada emocionalmente, queda sujeta a influencias externas. La persona necesita entonces recuperar el poder sobre ella y ser soberana de sí misma. A ella se le da la autoridad para juzgar la situación y debe hacerlo para recobrar su propio perfil en la vida; juzgar es hacer valer lo que significa para ella su propia vida. Dentro de un proceso de diálogo constante, esta etapa implica la comprensión, la evaluación emocional y la búsqueda de la propia voluntad.

Comprensión. El proceso de comprensión consiste de tres pasos. Empieza con la comprensión de uno mismo. El contenido adquirido en el análisis fenomenológico es ahora investigado en relación al porqué puede tener tal efecto en uno. ¿Por qué duele tanto? ¿Por qué destruye, perturba, irrita? ¿Entiendes realmente esto? ¿Reconoces los valores que fueron heridos, las expectativas, las necesidades y esperanzas, sobre la historia de vida detrás?

Después de haber clarificado la comprensión del sí mismo, nos trasladamos a la siguiente etapa de la comprensión del otro. Las situaciones interpersonales de vida a menudo tienen el tema de ser herido, traicionado o abandonado por otra persona. Esto puede dificultar el trabajo sobre el tema de comprender al otro; pero es necesario mirar al otro y a sus posibles motivos. Sin tratar de entender a la otra persona, la existencia dialógica no se realiza, se necesita seguir la comprensión del otro para restablecer la confianza en el mundo y en el *Mitwelt* (el mundo de los otros), con el propósito de tener una orientación para ser-juntos. La comprensión no implica aceptar o incluso perdonar a otra persona, pero es útil aun cuando el perdón no está contemplado. En algunos casos en donde hay trauma o abuso extremos, las personas no quieren intentar comprender a la otra persona por su propia protección; desde luego que esto tiene que respetarse, además es necesario para su estabilidad.

Muchas cosas llegan a ser entendibles al examinarse cuidadosamente. La comprensión que se busca no es sobre una realidad objetiva singular, sino la capacidad de empatizar con varias posibilidades, para tomar una perspectiva y tener en cuenta un contexto mayor; sin embargo, en ocasiones los hechos siguen siendo simplemente incomprensibles para una persona. El tercer paso en la comprensión en el AEP 2 es clarificar de forma explícita lo que no ha sido entendido, o lo que hace que parezca incomprensible tanto para el paciente como para el terapeuta. Describir lo incomprensible es importante, pues ayuda a desentrañar sentimientos y reacciones que no parecen tener sentido.

Evaluación Emocional (Conciencia Moral). La evaluación emocional sentida personalmente apela a la conciencia moral. “¿Tienes el sentimiento de que estaba bien, de que era acertado, de que era correcto? ¿Te hace justicia? ¿Has sido visto? ¿Le hiciste justicia al otro?” Preguntas como éstas descubren lo más profundo, el más íntimo nivel de la persona, su postura sentida personalmente. Dicha postura coincide con lo que por mucho tiempo ha sido llamada “conciencia moral”, pero vista existencialmente, se trata de una conciencia moral personal, no de una extensión de normas

sociales o religiosas. La persona es libre de manifestar, dentro de su propia circunstancia, un sentimiento de juicio moral. ¿Fue esto correcto? ¿En el fondo, cuál es tu criterio sobre esto? Al hacer juicios sobre la situación, se le está pidiendo a la persona hacer uso de su libertad esencial y de su autonomía; se diferencia su sí mismo de la experiencia emocional primaria, la cual está ahora integrada dentro de su sistema completo de valores personales.

Evaluación Cognitiva (Toma de Postura). Sobre el terreno firme que brinda la evaluación personal, la persona debe tratar de lograr una postura consciente cognitiva. En esta etapa, la persona concibe los conocimientos y reflexiones que ha sido capaz de integrar con el fin de emitir sus juicios cognitivos, mediante dos enfoques: uno hacia el comportamiento en sí, y el otro hacia la persona que lo hizo. El primero de ellos sería: “¿Qué pienso en general sobre tal acción de mi madre? ¿Cómo juzgo tal comportamiento?”; y el segundo: “¿Qué pienso sobre mi madre? ¿Cómo la juzgo?” La persona, estimulada a través de los pasos anteriores, puede estar plenamente presente en su postura cognitiva, la que también incluye toda la información externa, ciencia (incluyendo conocimiento sobre los trastornos), y experiencias. El descubrimiento de una postura cognitiva converge con el trabajo del paciente sobre la comprensión y la búsqueda de la conciencia moral propia; y así juntas, la emoción y cognición conducen a hallar la voluntad propia.

La búsqueda de la voluntad propia. Después de establecer postura, preguntamos nuevamente qué se mueve en la persona. ¿Hay algún movimiento interno que te haga hacer algo con tu situación? ¿Se necesita algo? ¿Sientes querer hacer uso de la información que has considerado y de la postura que has identificado? Después de tomar postura interior, la persona está lista para discernir su voluntad. Algunas veces no hay nada que hacer, otras, se tiene la voluntad de descansar y se encuentra que la postura ha sido curativa y suficiente por el momento. Otras veces, es claro que se necesita hacer algo, y la voluntad que se ha identificado (ejemplo, “Quiero hablar con mi madre sobre...”) forma el contenido para la expresión en AEP 3.

Expresión (AEP 3): ¿Qué quieres hacer?

En la expresión, la voluntad se lleva a la realidad. La persona, expresada en su voluntad, se convierte en tangible, concreta y centrada. En la acción, la persona lleva a cabo su existencia, en la experiencia culminante de su autorrealización al hacer lo que sintió necesario para el mundo y para sí misma. Al llegar a la etapa de la expresión, la situación real de la persona, así como sus sentimientos y reacciones han sido explorados; se ha trabajado en la comprensión del significado de la propia situación y su postura ante ella, y se ha discernido su voluntad. Ahora, la persona está dispuesta a realizar esta orientación y un ideal realista, cumpliendo sus propósitos de una manera responsable, significativa y personalmente auténtica. Al realizar las tareas de cada paso del AEP, la persona puede encontrar su “sí” sentido -o su consentimiento interno- para sus propios actos, logrando de esta manera su libertad interna en el mundo exterior. Al actuar, uno se hace personalmente presente.

La actividad significativa no es casual o arbitraria, es intencional, sentida, meditada, y cuidadosamente elegida en concordancia con el ser interior. Para ser realista, el proceso psicoterapéutico se estructura para ayudar al paciente, quien puede tener clara su voluntad, pero necesita el apoyo y el aliento para aplicarla de una determinada manera, siendo capaz de responder a las preguntas: ¿Qué? ¿A quién? ¿Cuándo? y ¿Cómo?

¿Qué? Primero, el terapeuta guía al paciente a manifestar, con base en la dirección del movimiento inherente a su voluntad, lo que quiere hacer. La persona escoge una actividad que corresponda significativamente a su experiencia, valores, propósitos y que parezca viable y realista dentro de la situación dada.

¿A quién? ¿Con quién? El terapeuta también ayuda al paciente a identificar a las personas relevantes en el curso de la acción elegida. Quizás haya alguien a quien el paciente necesite hablar o escribir una carta; quizás la actividad escogida sea personal, dirigida hacia sí mismo. ¿Quién es el receptor de la expresión en esta fase del diálogo? ¿A quién se necesita responder? ¿Con quién va a tomar la acción elegida? ¿Necesita pedir el apoyo de otra persona para realizar la acción elegida?

¿Cuándo? La persona se anima a identificar cuándo puede llevar a cabo el curso de acción elegida. ¿Cuándo es el momento adecuado? ¿Cuándo es posible? ¿Hay algún momento en que se pueda tener una mejor oportunidad para experimentar un encuentro con la persona a quien va dirigida la actividad? Algunas personas se encuentran más accesibles o tienen más energía cuando hacen una pausa de los estresores laborales o familiares de su vida. Algunas veces es aconsejable anunciar el deseo de encontrarse o hablar y pedir un tiempo en privado para ello.

¿Cómo? El terapeuta solicita al paciente considerar los detalles específicos de su actividad elegida. ¿Cómo quieres hacer esto? ¿Qué preparación o adaptación se debe hacer para hacer esto? ¿Sería mejor una llamada telefónica, una carta o un aviso previo hecho por alguien más, etc.? El paso de la acción práctica implica que la persona vuelva a insertarse en el mundo. El cambio de patrones de comportamientos y de relaciones es difícil; resulta frustrante manifestar una nueva postura cuando se encuentra resistencia del otro. En esta etapa del proceso, el terapeuta ofrece apoyo y solidaridad al paciente; lo ayuda como una persona que emerge en el potencial de su personalidad única, que permanece conectada a su autenticidad y valor propio, así como al sentido y valor de sus intenciones. La “acción adecuada y responsable” que pretendemos ayudar a que el paciente descubra en el Análisis Existencial no implica un desempeño perfecto y bien pulido. El proceso de llegar a ser persona no es pulcro y ordenado, sino lleno de práctica y experimentación dentro de la enredosa complejidad de la vida real de la persona. Al igual que en el proceso de aprendizaje de un niño para caminar, en la implementación de nuevas acciones puede sentirse torpeza, y es muy común tropezar y caer.

El apoyo en el proceso de practicar y experimentar es decisión y voluntad propias del paciente, quien ha emergido y se ha fortalecido en la terapia. Cuanto más clara sea la voluntad, más fácil es levantarse después de una caída, para seguir practicando y para trabajar con determinación en llevar a cabo la propia existencia a la acción práctica. El terapeuta también proporciona apoyo

para el proceso de realización del paciente, permanece en conexión y diálogo con él, a medida que éste toma nuevas medidas prácticas para el cumplimiento de sus propósitos existenciales. El terapeuta también proporciona una base de apoyo relacional desde la que alienta al paciente a desarrollar una mayor autonomía en la realización de su existencia única, moderando tales tropezones y caídas, como parte de su travesía a la autorrealización auténtica dentro de una existencia significativa y plena.

Conclusión

“Quien trata a dos pacientes de la misma manera ha tratado indebidamente, por lo menos, a uno de ellos.” ~ Dubois.

Viktor Frankl acostumbraba hacer referencia a la cita antes mencionada, la cual la atribuía al médico francés Dubois. Como un método fenomenológico de psicoterapia, la práctica del Análisis Existencial Personal facilita una descripción ideográfica y una comprensión de la persona en su situación única en el mundo. Las observaciones nomotéticas, las cuales se encuentran sistematizadas dentro de marcos explicativos generales sobre el comportamiento humano, resultan también útiles al ofrecer una visión holística de la persona. Como seres humanos, compartimos cierto número de características físicas, mentales y psicológicas. Esta realidad compartida justifica la búsqueda de leyes generales; sin embargo, las características individuales de cuerpo, alma y espíritu, las cuales no se pueden observar o medir adecuadamente dentro de los paradigmas orientados científicamente, constituyen el tema de interés central del Análisis Existencial.

Un padre que esté familiarizado con los patrones típicos de comportamiento de sueño en los bebés, generados a partir de observaciones nomotéticas, puede inmediatamente apreciar que su niño no ha leído el “Libro del Bebé”. Desde luego que puede ser útil para normalizar o predecir interrupciones en los patrones de sueño, como resultado de la dentición, enfermedad o etapa de crecimiento. Sin embargo, lo que es más relevante en un momento dado es cuáles son las necesidades y experiencias únicas del niño, con base en su actual estado fisiológico, ajuste psicosocial, temperamento y otros factores idiosincrásicos. La mejor manera posible de ayudar al niño cuando tiene angustia es mediante una aproximación ideográfica para comprender y empatizar, más que un enfoque nomotético explicativo. De manera similar, y situada en las perspectivas psicoterapéuticas de la escuela humanista-existencial (Längle y Kritz, 2012), el AEP se aproxima a la persona como el sujeto, quien recibe la mejor ayuda a través de un enfoque ideográfico en la comprensión de la persona dentro de su existencia real. La dirección del trabajo psicoterapéutico en el AEP es hacia la movilización de la persona, quien en última instancia sólo puede ser comprendida en su propia singularidad. La persona es el sujeto que participa en el diálogo, no el objeto de análisis. Las experiencias en las que uno siente cualquier forma de expresión como “no soy completamente yo”, son las apropiadas para el trabajo del Análisis Existencial Personal.

Este método, el cual se debe aplicar en circunstancias concretas y específicas, también puede ser aplicado en procesos cíclicos dentro del más amplio contexto de vida de una persona. Por ejemplo, un paciente puede encauzar su trabajo en AEP a incidentes problemáticos específicos con la pareja. El paciente puede ser capaz de seguir los pasos del AEP con distintas situaciones, y cada vez conseguir más claridad sobre ellas, sobre su experiencia fenomenológica, sobre su postura interior y luego emprender una acción responsable. Estas situaciones también se pueden ajustar a un tema o patrón más amplio en las relaciones, conduciendo a una postura interior cada vez más integrada y decisiva. El resultado de trabajar en situaciones específicas lleva al paciente a tomar la acción de defenderse por sí mismo en una discusión. Con el tiempo, el paciente puede expresar una toma de postura sobre el rumbo de su relación; quizás decida terminarla si las condiciones en su pareja no llegan a ser adecuadas para un encuentro genuino.

En conclusión, el AEP, como método central del Análisis Existencial, es una aplicación sistemática de la perspectiva fenomenológica en psicoterapia. Aunque las perspectivas fenomenológicas son a menudo mejor comprendidas por lo que no son (por ejemplo, dogmáticas, tratamientos basados en manuales desarrollados de observaciones universales), y quienes nos suscribimos a ellas, a menudo nos resistimos a los límites del compromiso de “no colocar al paciente dentro de una caja”. El AEP ofrece una estructura transparente para ayudar al paciente en su camino de vida singular y personal. Uno de los autores -Alfried Längle- ha dedicado su carrera profesional a cribar y sintetizar las observaciones sobre cómo acompañar a los pacientes de una manera eficaz en su desarrollo personal para la realización de una existencia significativa y plena; y de este trabajo se desarrolló el AEP. La otra autora -Janelle Kwee- es una psicóloga clínica, cuenta con la perspectiva de género feminista sobre el ser relacional y la conexión como la base del desarrollo personal, con un interés en reducir las fuerzas dinámicas opresivas en el encuentro terapéutico, y un compromiso para movilizar las fuerzas y recursos de un individuo para ser él mismo. El AEP ha proporcionado una estructura de trabajo eficaz para la realización de esto.

En las etapas del AEP ocurren varios procesos. La persona:

- Se relaciona personalmente con las condiciones de su existencia a través de la exploración de los hechos (AEP 0).
- Se conecta con sus propios sentimientos e impresiones, construyendo así su capacidad de aceptación a sí misma y a “lo que es” (AEP 1).
- Se compromete a un diálogo interno para llegar a la comprensión y a la toma de postura interna; de este modo se experimenta el auto-distanciamiento (AEP 2).
- Finalmente, se llega a las acciones responsables y decisivas hacia sí mismo y hacia el mundo; de esta manera, se experimenta la auto-trascendencia y la realización subjetiva de la propia existencia. (AEP 3).

Al corresponder a la naturaleza dialógica de ser-persona, en la cual el ser humano está en un proceso continuo de intercambio consigo mismo y con el mundo, lo que representa una base para la realización de ser persona, los pasos metódicos del AEP favorecen un auténtico diálogo interno

y externo, con el propósito de restablecer el potencial de la persona y así facilitar la posibilidad del encuentro.

Referencias bibliográficas

Frankl, V. (2004). *On the Theory and Therapy of Mental Disorders: An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. New York: Brunner-Routledge.

Frankl, V. (1988). *The Will to Meaning*. New York: Penguin Books.

Hebbel, F. (2013) *Tagebücher*. Stuttgart: Reclam, Eintrag No. 1854.

Längle, A. (1995). *Personal Existential Analysis*. En: *Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies*. Seoul: Korean Academy of Psychotherapists, 348-364.

Längle, A. (1999a). *Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person*. En: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29.

Längle, A. (1999b). *Existenzanalyse–Die Zustimmung zum Leben finden*. En: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146.

Längle, A. (2003). *The method of "Personal Existential Analysis."* *European Psychotherapy* 4(1), 37-53.

Längle, A. (2005). *The search for meaning in life and the existential fundamental motivations*. *Existential Analysis*, 16(1), 2-14.

Längle, A. (2012). *The Viennese School of Existential Analysis. The search for Meaning and Affirmation of Life*. En: Barnett L., Madison G. (Eds.). *Existential therapy: Legacy, vibrancy, and dialogue*. New York: Routledge, 2012, 159-170.

Längle, A. A., & Kriz, J. (2012). *The renewal of humanism in European psychotherapy*. *Psychotherapy*, 49(4), 430-436. doi: 10.1037/a0027397.

Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2014). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, Eighth Edition. Stamford, CT: Cengage Learning.

Figuras



Figura 1. Marco Conceptual para el AEP, dentro de una Antropología Analítico- Existencial.



Figura 2. Un resumen de los pasos del procedimiento del AEP