

Angustia existencial en el encuentro terapéutico

El cambio camina impulsado por nuestra angustia.

La obstinada búsqueda del sentido racional ha llevado al ser humano a buscar verdades estructurales que le permitan una guía permanente, esto es algo contrario a la confianza o a la fe, que busca encontrar un sentido trascendente en una relación personal o con un poder superior. La persona que participa de un tratamiento psicoterapéutico se encuentra en proceso dual entre confiar en la relación con el terapeuta y tratar de analizar la situación hasta alcanzar la solución de su problemática.

La razón ha esclavizado a muchas personas a experiencias pasadas que pretenden se conviertan en guías funcionales de su comportamiento. Sin embargo, a partir de dichas experiencias han desarrollado actitudes y reacciones prototípicas que funcionan como guías que automatizan el comportamiento independientemente de lo insatisfactoria que pueda resultar la experiencia.

Si la solución a los problemas estuviera en búsqueda de soluciones lógicas, en lugar de psicoterapia se necesitarían escuelas e instructores que les mostraran los caminos de luz a todos los que andan en oscuridad. Sin embargo en la Terapia Gestalt creemos que las personas generalmente nos encontramos en aspectos oscuros de nuestra personalidad o de nuestra vida afectiva, tanto en el caso de los clientes como en el de los terapeutas, y que solo podemos encontrar las respuestas existenciales adecuadas a nuestro presente, estando en una relación auténtica que nos invite a vivenciar la experiencia presente y nos permita contactar con las circunstancias y necesidades actuales.

La confianza es un acto de voluntad que trasciende el entendimiento racional, dentro del encuentro dialógico entre terapeuta y cliente es primordial que se desarrolle la posibilidad de compartir las experiencias de angustia sin temor a ser lastimado por ello. Esta postura, vista desde la razón, puede parecer locura, pero la confianza interpersonal trasciende a la razón terapéutica para llevar la relación a un nivel trascendente. La razón trata de encontrar sentido en lo general, mientras que la confianza se fundamenta en lo personal.

En ocasiones el cliente busca desarrollar confianza hacia el terapeuta a través de la razón o la lógica y esto normalmente produce una confianza limitada porque tiene su origen en expectativas y no en hechos vivenciales. Por el contrario la terapia Gestalt dialógica pretende invitar al cliente a

confiar plenamente en otro ser humano, porque cuando el cliente logre desarrollar ese tipo de confianza le será más sencillo alcanzar confianza en sí mismo y resignificar sus experiencias interpersonales y por lo tanto su propia vida.

La confianza es la base de una relación terapéutica, por lo tanto es muy importante que el terapeuta pueda tener confianza en que el cliente puede salir adelante de su problema y desarrollar confianza en sí mismo. Este nivel de confianza se pone de manifiesto en la relación cuando a pesar de lo adverso que parezca el panorama las personas que se encuentran en la relación terapéutica son capaces de seguir estando plenamente confiadas en la capacidad de la otra persona y en la bondad de la relación de ayuda.

Es difícil que las personas desarrollemos confianza en nosotros mismos, en los demás y en el futuro próximo. Dentro de este proceso de búsqueda surgen estados de angustia existencial que muchas veces han sido asumidos como negativos para la vivencia humana. Pero al contrario de estas concepciones, dentro la psicoterapia Gestalt Dialogal creemos que la angustia es el gran motor de cambio existencial. Las personas no son capaces de tomar conciencia de su estado actual si no logran contactar con la angustia que les genera ese estilo de vida.

Para lograr una mejor comprensión de los estadios de angustia existencial propuestos por Kierkegaard, describiremos cada estadio y su manifestación dentro del proceso terapéutico.

Estadio estético: En este estadio la persona rechaza las normas éticas y los valores sociales, para buscar desarrollar una identidad propia. Esta búsqueda lleva a la persona a un análisis profundo de la realidad desde una perspectiva intelectual, o bien asume una posición hedonista ante la vida. En el caso de la actitud hedonista, la persona busca de forma incesante repetir las experiencias de placer, independientemente de las implicaciones que pueda tener la realización de estas conductas, esto lo podemos apreciar claramente en las adicciones y las conductas compulsivas. Por otra parte la persona que se dedica a encontrar un sentido a partir de la comprensión intelectual de su vida, generalmente cae en estados de frustración y desesperanza, debido a que el sobreanálisis que realiza la lleva a focalizarse en los factores adversos de la realidad circundante.

Esta situación puede derivar en una visión desesperanzadora del futuro y un alto nivel de desconfianza en sí misma. Pero sobre todo algo que puede suceder es que la persona desarrolle una percepción de incapacidad para soportar la angustia. Por esta percepción de incapacidad la

persona puede desarrollar conductas prototípicas o rígidas para enfrentar o evadir los estados de angustia.

Los clientes que se encuentran en la esfera estética generalmente asumen dos posturas ante la vida: Como personas aparentemente felices que se concretan en su placer de manera individualista y tienen un discurso de plenitud. Sin embargo experimentan angustia porque el placer es una experiencia efímera y aunque se repita continuamente no se logran desarrollar estados de satisfacción plena. Es entonces cuando las conductas placenteras se pueden convertir en compulsivas como una forma de evadir la insatisfacción existencial que experimentan las personas y que se manifiesta a través de la angustia.

Por otra parte la persona que sobreanaliza sus circunstancias desarrolla una actitud de amargura y desencanto con la vida. Se olvida de vivenciar y disfrutar el momento presente, y en lugar de eso, continuamente está analizando y lamentándose por los actos que realizó en el pasado, así como por las cosas que no puede tener. Esta actitud también lo lleva a estados de profunda angustia que se ven manifestados en modos de relación rigidizados de tipo retroflexivo.

En el estadio estético las personas experimentan estados de angustia que las llevan a asumir actitudes de descontrol y dependencia emocional. Cabe señalar que también las personas que están fijadas en este estadio existencial pueden llegar a desarrollar conductas trasgresoras centradas en una perspectiva egocéntrica.

En la psicoterapia Gestalt dialogal es importante que el terapeuta favorezca la manifestación de estados de angustia. Cuando el cliente llega a terapia se encuentra fijado en una posición de supuesto control y de agrado ante sus experiencias bloqueadas. Generalmente el motivo de consulta es una desesperación por lograr las expectativas que se ha planteado, sin embargo no logran contactar con estados de conciencia y sus necesidades emocionales.

El segundo estadio que plantea Kierkegaard es el ético. En este, la persona asume una nueva perspectiva de la vida encontrando nuevos valores y significativos que le resultan relevantes para su desarrollo humano. Durante este estadio, la persona es capaz de asumir compromiso hacia las normas éticas que prevalecen a nivel social.

De acuerdo con Kierkegaard la persona pasa de vivir a base del placer, a vivir centrado en el deber ético. Cuando la persona asume esta postura ética ante la vida, se concentra en vivir de acuerdo

con las exigencias normativas. La persona es capaz de trascender sus deseos y placeres con base en un fuerte compromiso hacia lo que considera correcto y que actúa en favor del bien común.

La problemática del estadio ético es que la práctica ética de la persona es de tipo racional y legalista, en lugar de ser relacional y afectiva. En este caso la persona pone por encima de todo al compromiso ético, asumiendo con ello una actitud legalista y juiciosa ante sus propios actos y los de las demás personas. Ante estas condiciones la persona cae en un estado de desesperación porque se aleja de la vivencia real y se centra en la idealización moral. Esta actitud le produce mucha culpa, vergüenza y frustración, puesto que pretende asumir un estilo de vida idealizado alejado de sus necesidades y de las relaciones interpersonales. Se produce una situación paradójica, debido a que la persona se concreta tanto en ser éticamente correcta que comienza a cosificar las relaciones interpersonales. Esto sucede porque al centrarse demasiado en lo que debe ser, se olvida de estar presente en una relación intersubjetiva y nutricia.

La desesperación se produce en la persona, por motivo de situar a la responsabilidad ética como el eje central de su vida, creyendo lograr un desarrollo trascendente por sus esfuerzos personales. Pero olvida que la trascendencia ética y espiritual será presente invariablemente en las relaciones sociales; cuando la persona toma conciencia plena de lo insatisfecha que se siente al esforzarse tanto a nivel ético sin lograr los resultados esperados, entra en profundos estados de angustia y desesperación existencial.

Dentro del proceso terapéutico los individuos que asumen una actitud de rectitud ética generalmente experimentan mucha frustración porque las demás personas no responden como ellos esperan, además al centrarse tanto en los deberes sociales, se olvidan de actualizar y atender sus necesidades emocionales. Es frustrante para la mayoría de los clientes que asumen esta posición darse cuenta de que puede resultar infructuoso todo el esfuerzo realizado, es por eso que Kierkegaard comparó a este tipo de personas con el héroe trágico.

Al negarse a sí mismo el ser humano se encuentra aprisionado en estados de angustia, porque reconoce el fracaso de su intento de ser aceptado a partir de su rectitud. Como se diría en el Cristianismo, la salvación no es por obras, sino por fe. Este aspecto resulta muy lesivo para la persona que busca ser éticamente correcta porque haga lo que haga no logra ser feliz ni aceptada por los demás.

El estadio ético busca lograr un bienestar permanente y es ahí donde se equivoca, porque no se concentra en vivir día a día, sino en realizar acciones para tener un bienestar que perdure. Lo paradójico de esta posición existencial es que la persona solo logra contactar con algo trascendente cuando entra en estado de angustia y desesperación, porque en esos momentos se olvida de lo que tiene que ser y se entrega a una relación plena con otro ser humano o con un Tú eterno.

En la psicoterapia encontramos a este tipo de individuos con posturas muy juiciosos ante sus propias acciones y las del resto de las personas. Les resulta muy difícil confiar en los demás y permanecer plenamente en una relación sin desarrollar una desacreditación de la otra persona por su estilo de vida. El terapeuta dialogal trabaja mucho en sensibilizar al cliente de sus estados emocionales, porque al centrarse tanto en lo que debe ser, comúnmente se olvida de la experiencia presente.

Por último, se encuentra el estadio religioso, que consiste en la búsqueda de una relación trascendente con el Tú eterno. En esta etapa la persona experimenta una necesidad de tipo espiritual que trasciende los placeres carnales y los debeísmos sociales.

En este estadio la persona es capaz de renunciar a su voluntad, es decir dejar a un lado la búsqueda de placeres físicos y la aprobación social, para centrarse en vivenciar una relación de fe con un Tú eterno. En este proceso la persona no se centra en la razón sino en la pasión. La persona se concentra en tener una verdadera relación con un ser trascendente y con otras personas.

Desde la perspectiva dialogal la interacción personal o con un ser supremo es una de las grandes manifestaciones de la trascendencia humana. Este proceso se caracteriza por una profunda pasión, comprensión y entrega, y es muy semejante a lo que hacen los integrantes del programa de AA en su tercer paso al tener la decisión de dejar sus voluntades y sus vidas al cuidado de un poder superior, tal y como cada uno lo concibe.

La relación dialogal trasciende lo cotidiano, porque es capaz de llevar a las personas a un estado sublime donde experimenten una cercanía espiritual a través de una auténtica relación de ayuda. Dentro del proceso terapéutico, el cliente pone de manifiesto su forma de entender la vida y defiende fervientemente los modos de relación que le generan seguridad emocional. Por este motivo en ocasiones no resulta sencillo que a partir de la relación dialogal la persona sea capaz de encontrar nuevas experiencias y significados existenciales.

Para que la confianza y la fe se manifiesten, la persona necesita pasar por un proceso intenso de angustia que desarre las conductas evitativas más arraigadas. Para lograr un cambio estructural la persona necesita contactar con una angustia desgarradora que no es inducida por el terapeuta sino que emerge de forma natural en el discurso dialogal. Cuando eso sucede lo más probable es que la persona se resista utilizando una serie de estrategias que le permitan continuar con la evitación del contacto.

La angustia y desesperación son requisitos importantes de las experiencias de cambio y desarrollo humano. Cuando la persona se despoja de la soberbia y el egocentrismo es cuando puede confiar en el Tú eterno y vivir con una confianza plena. A diferencia de la actitud ética, esta fe o confianza en el Tú eterno no está manifestada en aspectos intelectuales o conductuales, sino que se expresa de forma actitudinal en cada una de las interacciones de la persona.

La persona logra ser libre cuando es capaz de soltar a la razón y centrarse en vivir las relaciones interpersonales de manera intensa, logrando desarrollar una pasión por relacionarse plenamente con los demás y satisfacción al atender a sus necesidades personales producto de estos encuentros.

Dentro del proceso terapéutico el paciente necesita desarmarse y mostrarse tal cual con el terapeuta. Esto no se produce de forma permanente, al contrario es bastante temporal y generalmente se manifiesta a través de estados de angustia que son casi indetectables para la mayoría de las personas que rodean al cliente. Pero el terapeuta dialogal no solo cuenta con un entrenamiento para la identificación del proceso fenomenológico, sino que está dispuesto a atender y conocer la experiencia de la otra persona para ayudarle a profundizar en los aspectos más complejos de su ser.

La angustia es la expresión más importante de los estados de incongruencia existencial que vive la persona, debido a esta lucha continua que enfrenta por cumplir la expectativa que ha generado con la idealización ética de sí misma, o bien con la compulsión hedonista de satisfacerse a través del placer. Ambas posturas atienden a ideas o deseos y no a experiencias ni necesidades, ahí es donde el terapeuta gestáltico requiere acompañar al cliente a explorar los terrenos que hasta ahora no se ha atrevido a enfrentar.

Autor: Francisco Javier Díaz Calderón.

Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Baja California, posteriormente realizo estudios de postgrado en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt donde obtuvo la especialidad en orientación y desarrollo humano así como la especialidad en psicoterapia Gestalt. Realizo estudios de Maestría en educación en la Universidad de Tijuana. Además realizo varios estudios de postgrado en Teología, educación, seguridad pública, nutrición, religiones y espiritualidad, adicciones, terapia cognitivo conductual, sexología clínica, Hipnosis en diversas universidades como la Universidad Iberoamericana, la Universidad Marista, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey y la Universidad Nacional Autónoma de México. En el 2013 concluyo sus estudios de especialidad en promoción de la salud y prevención del comportamiento adictivo en la UNAM. Durante el 2014 realizo exitosamente los postgrados de experto universitario en Coaching y liderazgo por la Sociedad Internacional de Coaching, así como de experto universitario en Dietética y nutrición por la Universidad San Jorge. Además cuenta con la Maestría en Alta dirección e inteligencia estratégica en el Instituto de Estudios Universitarios y el Master en Prevención y tratamiento de adicciones por la Universidad de Valencia. Actualmente se encuentra estudiando los Doctorados en Educación Basada en Competencias y Filosofía en Medicina Alternativa.

Fundador y presidente de la Asociación de Psicoterapia Humanista Integrativa del Noroeste A.C. En la asociación ha sido el coordinador de los programas de diplomado en Terapia de Pareja, Habilidades Terapéuticas, Entrenamiento en Coaching en Adicciones y Entrenamiento Superior en Terapia Gestalt Dialogal. Además coordina en la Universidad Xochicalco los diplomados en Consejería en Adicciones y Psicoterapia humanista integrativa para el trabajo con adolescentes.

Ha sido psicoterapeuta durante 8 años en el área de prevención y tratamiento de adicciones dentro del programa de construcción personal y el Centro de Atención Primaria para las Adicciones que forman parte del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California y de la CENADIC.

Entre sus obras están los siguientes libros:

Acompañar en el proceso de cambio-Manual de psicoterapia humanista integrativa para adolescentes. Ediciones IICSA- Prevenir en familia. Editorial Temacilli -Diálogo al latir de dos corazones. Editorial Temacilli.

Bibliografía

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Baumgardner, P. (1994). *Terapia Gestalt*. México: Ed. Árbol.
- Buber M. (1967) «Yo y tú». Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Castanedo, C. (1998). *Terapia Gestalt. Enfoque del aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1998). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt*. Barcelona: Herder.
- Corey, C. (1995). *Terapia de la Gestalt en Teoría y práctica de la terapia grupal*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- De Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. Barcelona: Kairós.
- Díaz C. (2001), *La persona como don*. Bilbao: Desclée.
- Domínguez, X. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Fagan, J. y Shepherd, J. (1978). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gines, J. (1989). *Fritz Perls, aquí y ahora*. Chile: Cuatro Vientos.
- Ginger, S. y A. (1993). *La Gestalt, una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.
- Gladis M. (2008). *Historias de la sanadora herida*, México D.F.: Camino rojo.
- Husserl E. (1992). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós
- Kepner, J. (1992). *Proceso corporal*. México: Manual Moderno.
- Koffka, K. (1973). *Principios de psicología de la forma*. Buenos Aires: Paidós.
- Kopp, S. (1981). *Gurú-metáforas de un psicoterapeuta*. Barcelona: Gedisa.
- Levy, N. (1985). *El camino de la autoasistencia psicológica*. Buenos Aires: Planeta.

- Levy, N. (1997). El asistente interior. Buenos Aires: Nuevo Extremo.
- Levy, N. (2000). La sabiduría de las emociones. Buenos Aires: Plaza y Janés.
- Mackewn J. (1999). Developing Gestalt Counselling. Londres: Sage.
- Moreau, A. (1987). La Gestalterapia. Málaga: Sirio.
- Moreau, A. (1999). Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia. Málaga: Sirio.
- Muñoz M. (2008) La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico, México D.F.: Editorial Pax.
- Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. México: Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Naranjo, C. (1990). La vieja y novísima Gestalt. Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (1993). Gestalt sin fronteras. Buenos Aires: Era naciente.
- Naranjo, C. (1999). Entre meditación y Psicoterapia. España: La llave.
- Norcross, J. (2002). Psychotherapy Relationships that Work: Therapist Contributions and Responsiveness to Patients. New York: Oxford University Press.
- Oldman, J- Key, T. y Starack, Y. (1992). El riesgo de vivir. México: Manual Moderno.
- Perls, F. (1975). Yo, hambre y agresión. México: Fondo de cultura Económica.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). Dentro y fuera del tarro de basura. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). El enfoque gestáltico. Testimonio de terapia. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2002). Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: CTP.
- Perls, L. (1994). Viviendo en los límites. Valencia: Promolibro.
- Philippson P. (2001). Self in Relation. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Polster, E. y M. (1976). Terapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.

- Quitman H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.
- Rams, A. (2001). *Clínica gestáltica. Metáforas de viaje*. Vitoria: La llave.
- Robine J. (1998). *Terapia Gestalt*. Madrid: Gaia.
- Robine J. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rogers, C. y Mariam Kinget (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- Rogers, C. (1970). *Grupo de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. (2002). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México: 2da edición. Alfaomega.
- Salama, H. (2012). *Gestalt 2.0 Actualización en Psicoterapia Gestalt*. México: Alfaomega.
- Salama, H. y Villarreal, R. (1988). *El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista*. México: Manual Moderno.
- Safran, J. D. y Muran, C. (2005). *La alianza terapéutica, una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Schoch De Neuforn, S. (2000). *La relación dialogal en Terapia Gestalt*. Madrid: Los libros CTP.
- Schnake, A. (1987). *Sonia, te envío los cuadernos café*. Santiago de Chile: Cuatro Estaciones.
- Schnake, A. (1995). *Los diálogos del cuerpo*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (2001). *La voz del síntoma*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stevens, B. (1979). *No empujes al río*. Chile: Cuatro Vientos.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.
- Stoehr, T. (1998). *Aquí, ahora y lo que viene*. Chile: Cuatro Vientos.

Yontef, G. (1995). Proceso y diálogo en psicoterapia Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1980). El proceso creativo en terapia Gestalt. Buenos Aires: Paidós.

Zinker, J. (2013). En busca de la buena forma. Sinaloa, México: Instituto Humanista de Sinaloa.