

# La psicoterapia existencial

**Autor: Ricardo Arturo Arreola Viera - 18-06-2015**

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/la-psicoterapia-existencial.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/la-psicoterapia-existencial.html)



[Regresar al índice de este documento.](#)

## Desarrollo

La intervención psicoterapéutica existencial, promotora y respetuosa de la diferencia de los modos de existencia, se propone generar el despliegue de los siguientes procesos:

- a. La comprensión de la experiencia a través de:
  1. La clarificación:  
Identifica y puntualiza minuciosamente los contenidos noemáticos y los significados noéticos de la experiencia.
  2. b.La concientización:  
Ilumina las partes de la experiencia que no aparecen fácilmente ni de manera espontánea.
  3. c. El cuestionamiento general:  
Somete a examen, análisis y verificación los elementos fenomenológicos que aparecen a la conciencia y son clarificados.
- b. La asunción de la comprensión de la experiencia mediante:
  1. La exploración:

- Investiga sistemática y detenidamente los múltiples detalles de la experiencia.
- 2. La reflexión:  
Discurre racional e intuitivamente desde la experiencia que se explora y que se desarrolla en ese instante.
- 3. El compartimiento relacional:  
Explicita con detalle y cuidado el impacto fenomenología) que la experiencia del otro genera en sí mismo y la comunica a su interlocutor.
- c. El incremento del número de posibilidades existenciales iluminadas en la experiencia asumida mediante:
  - 1. La diferenciación:  
Distingue con precisión la amplia diversidad de la experiencia, sus movimientos y las múltiples interrelaciones que se establecen.
  - 2. La ampliación del horizonte de conciencia:  
Incrementa el campo de visión fenomenológica de la persona.
  - 3. La integración de nuevos elementos de conciencia:  
Incorpora nuevos matices, ángulos, perspectivas, tonos, cualidades, relaciones y procesos de la experiencia.

Sin distinción, la propuesta psicoterapéutica existencial se propone conocer las formas de percepción, entendimiento y relación de las personas que presentan cualquier tipo de comportamientos "extraños", "diferentes", "anormales" o "patológicos". Por lo tanto, promueve la creación de las condiciones fenómeno-lógicas propicias que permitan recibir íntegramente la unicidad de este tipo de experiencias.

Estas condiciones fenomenológicas propicias destinadas a promover el entendimiento de los comportamientos "anormales", aunque también son extensivas a cualquier tipo de experiencias humanas, están orientadas a favorecer las siguientes acciones:

1. Crear nuevos conceptos para fundar un vocabulario de la unicidad de la experiencia.
2. Construir nuevos significados que diferencien, confirmen y promuevan la unicidad de la experiencia.
3. Aprender a relacionarse con la unicidad experiencial de manera espontánea, cuidadosa, respetuosa e, incluso, con posible admiración y sacralización.
4. Promover la comprensión de los diferentes modos de existencia.
5. Convivir naturalmente con los diferentes modos de existencia.
6. Validar la diferencia de percepciones, emociones, ideas, conductas, actitudes y reacciones temperamentales sin ningún tipo de parámetros.
7. Validar los diferentes grados de inteligencia, de memoria, de atención, de capacidades sensoriales, de aprendizaje, de motivación, de lenguajes, de formas y contenidos de pensamiento, de tonos emocionales y de aspiraciones personales y sociales.
8. Abrir nuevos espacios de existencia en donde las personas puedan ser de la forma en que elijan ser.
9. Permitir y respetar nuevas prácticas de relación entre la amplia gama de diferencias experienciales.
10. Incorporar la presencia del dolor como aspecto propio de la cotidianidad de la existencia.
11. Considerar la inextricable relación existente entre experiencia y contexto para el abordaje comprensivo de la situación que viva cualquier persona.

En términos prácticos, el proceso psicoterapéutico existencial se realiza a partir de los siguientes procesos de trabajo relacional:

1. Creación de un espacio de intimidad.  
Se establece una relación abierta y cercana entre terapeuta y paciente, y ambos crean lazos experienciales claros y diferenciados.
2. Promoción de un encuentro genuino y de exposición a la vulnerabilidad.

Se promueve una relación basada en la espontaneidad y que apunte a la apertura del dolor, la ira, el miedo y la vergüenza, así como de cualquier situación cotidiana sentida.

3. Comprensión y cuestionamiento fenomenología).

Se despliega un proceso de comprensión y de eventual cuestionamiento de la experiencia del paciente a través de las dimensiones del ser y de los modos interrelacionales, entre otras herramientas fundamentales.

4. Co-construcción de la identidad existencial.

Terapeuta y paciente se co-construyen como las personas relacionales que están siendo entre sí y gracias al otro.

5. Exploración relacional de la experiencia y extensión al mundo más amplio.

Se desarrolla un proceso fenomenología» de exploración relacional entre paciente y terapeuta, y el conocimiento experiencial obtenido a través de este proceso relacional de intimidad se reconduce al mundo más amplio del paciente.

De esta manera, la propuesta psicoterapéutica existencial se aparta definitivamente del tradicional ejercicio de la psicoterapia en cuanto a que jamás pretende brindar ningún tipo de ayuda a la persona en ningún sentido.

Su propuesta consiste solamente en crear un espacio- tiempo donde se co-construya la identidad experiencial a través de la exploración de la intimidad relacional. No pretende que la persona cambie, resuelva, aprenda o se cure. No busca brindar compañía ni trata de provocar situaciones que promuevan el darse cuenta de algún asunto particular. No apoya, no orienta, no dirige y no debate.

No parte de ningún punto específico ni espera cumplir ninguna expectativa. No busca obtener algún resultado predefinido ni alcanzar ninguna meta preestablecida.

La propuesta terapéutica existencial se propone reconocer íntegramente al existente en el instante en que se halla con el terapeuta, con todo su pasado, presente y futuro en movimiento, desplegando un proceso reflexivo profundo y sentido a partir de cada evento que surge entre ambos para desembocar en el encumbramiento espontáneo de una presencia corpórea, social, personal y filosófica eminentemente lúcida, fluente y viva que ahora es capaz de posarse en su propia situación existencial, con dolor o sin dolor, y existir en ella con más mundo en su piel.

En síntesis, la psicoterapia existencial recorre un trayecto de trabajo procesual a través de las siguientes acciones relacionales:

- a. Generar claridad fenomenológica.
- b. Abrirse a la incertidumbre de la situación.
- c. Vivirse desde la tensión movilizadora de opuestos.
- d. Sostenerse en el dilema existencial de la situación.
- e. Asumir la angustia.
- f. Apropiarse de la propia experiencia.
- g. Concretarse en la elección, h. Convertirse en existente.
- h. Morar en el claro del ser.