

LA TEORÍA DEL DESARROLLO MORAL EN EL MARCO DEL ANÁLISIS EXISTENCIAL

THE THEORY OF MORAL DEVELOPMENT AND EXISTENTIAL ANALYSIS

Manuel Villegas Besora
Universitat de Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Villegas, M. (2018). La teoría del desarrollo moral en el marco del análisis existencial. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 1-38.

Resumen

Probablemente el motivo por el que el Análisis Existencial, no haya alcanzado una difusión más amplia en el ámbito de la psicología, sea debido a su carácter filosófico. La teoría del desarrollo moral (TDM) surge como un intento de ofrecer las bases epistemológicas y metodológicas adecuadas para llevar a cabo una psico(pato)logía y psicoterapia de corte existencial. La perspectiva evolutiva, propia de la epistemología genético-estructural, inherente al modelo TDM, hace posible reinterpretar las tesis existenciales en el marco de una psicología congruente con su perspectiva antropológica.

Palabras clave: *Análisis Existencial, Teoría del Desarrollo Moral, Dasein, Libertad, Responsabilidad.*

Abstract

The reason why existential analysis, has not reached a more widely in the field of psychology, it probably depends on its philosophical nature. The theory of moral development (TDM) emerges as an attempt to provide the appropriate epistemological and methodological bases to carry out an existential psychopathology and psychotherapy. The evolutionary perspective of genetic and structural epistemology, inherent to the TDM model, makes it possible to reinterpret the existential thesis within the framework of a consistent psychology with his anthropological perspective.

Keywords: *Existential Analysis, Theory of Moral Development, Dasein, Freedom, Responsibility.*



“El psicoterapeuta tiene que ocuparse de los trastornos de la psique humana, que en su conjunto implican la incapacidad de actuar y tomar decisiones libremente”.

(Von Gebattel, 1964).

Introducción

Seguramente no es muy correcto, desde el punto de vista académico, iniciar un artículo con una autorreferencia biográfica como la que sigue, pero la naturaleza de los argumentos que quiero exponer en este escrito, la justifica plenamente. En el año 1981, al término de la exposición de mi tesis doctoral, titulada la *“Psicoterapia Existencial”*, me dirigía al tribunal, con la evidente intención de obtener su benevolente comprensión, ante la aplastante constatación de falta de conclusiones, con estas palabras:

“A través de esta tesis hemos hecho un largo y laborioso trabajo de recopilación, síntesis y sistematización para extraer cuanto la investigación filosófica y psicológica existencial podía ofrecernos. Y vemos que, a decir verdad, y a pesar de sus 1080 páginas, no es mucho cuantitativamente, aunque radicalmente nuevo y fundamental y hasta nos atreveríamos a decir universal y, en este sentido suficiente, para convertirse en la base de toda Psicología, Psicopatología y Psicoterapia comprensiva.

Sus aportaciones fundamentales son dos: la concepción antropológica y la metodología analítica, de la que se deriva una hermenéutica del hombre como libertad, de la psicopatología como su alienación, pérdida o renuncia, y de la terapia como un despertar de esta libertad a través de una empatía auténtica, un análisis crítico de las situaciones y una resolución dialéctica de los nudos categoriales y de las alienaciones reales...

Es preciso elaborar una psicología que constituya un análisis existencial de las situaciones fácticas, que las contemple en toda su complejidad, que tenga presente los estadios evolutivos, los condicionamientos familiares, culturales y sociales”.

Y quise corroborar mi aserto con la exposición del siguiente caso:

Mejor me curo

Mujer de 43 años, a la que llamaremos Carolina. Se casó muy joven, a los 19 años, y en la actualidad tiene una hija de 23 y un chico de 19 años. Carolina hasta hace poco ha sido el pilar de su casa, pero últimamente se ha derrumbado, generando un estado de depresión profunda, con temblores, llanto desconsolado y fuertes somatizaciones ansiógenas. Este proceso depresivo se ha desencadenado a raíz del abandono del hogar de la hija mayor. Ésta, que se había constituido en confidente de la madre y con quien se identificaba profundamente, había conocido a un chico de mentalidad muy independiente, con el que se había juntado, de modo que, a causa de

su influencia, quiso cortar todo tipo de relación con la madre.

Carolina se dio cuenta, de repente, que el mundo por el que había vivido hasta entonces se había trasmutado radicalmente. A partir de ahí la casa le parecía muerta, las paredes se estrechaban como las de un nicho. Solo deseaba dormir y no despertarse, cerrar los ojos para no ver, ni sentir nada. Al acudir a terapia a principios de octubre la paciente ya había recorrido un “via crucis” de médicos y psiquiatras y había probado inútilmente todo tipo de psicofármacos. La incapacidad de soportar por más tiempo aquella situación la llevó a solicitar voluntariamente ser internada en un hospital psiquiátrico, para que hicieran con ella lo que quisieran, con tal de detener aquel estado de angustia.

En el momento de ingresar en el hospital se sintió sobrecogida de espanto y horrorizada al pensar que debía permanecer allí por quién sabe cuánto tiempo. Sin mediar palabra, se dio la vuelta, recogió sus maletas y se volvió a casa a toda prisa. Aquella angustia insufrible había desaparecido como por ensalmo.

Cuando a la semana siguiente acudió a terapia su actitud había cambiado por completo, ya no rehuía el sufrimiento, había empezado a aprender de lo que Martín Santos (1964) llama el “dolor fáctico”. “Tal vez lo que tengo que hacer –dijo espontáneamente– es dejar las pastillas y tomarme en serio la psicoterapia”.

“Cito este caso tan reciente para mí [concluía el texto con que finalizaba la tesis en diciembre de 1981] porque nos permite ver brevemente las características de una Psicoterapia Existencial. El Análisis Existencial nos lleva a comprender su caso no como una pérdida del “*elan vital*”, como diría Minkowsky (1933) o la alteración del equilibrio neuroquímico del cerebro, cosas todas que constituyen el efecto y no la causa, sino como un crisis existencial, característica de una existencia alienada, estructurada alrededor del Mitwelt: “*être pour autrui*” en contraposición a “*être pour soi*”, en palabras de Sartre (1960, 1983).

Cuando la hija se va, Carolina se da cuenta que se queda con el hijo que es un pasota, un marido que ha sido siempre un hombre enfermizo, una suegra, de 81 años, con la que ha vivido desde los inicios de su vida de casada y que ocupa el lugar de un mueble rinconero. En consecuencia su mundo se hunde y aparecen la angustia y la depresión.

Que esta interpretación es correcta se basa no solamente en el acuerdo explícito de la paciente, sino también en el hecho que la alternativa de superación de la crisis es vista por ella como la creación de un mundo propio (*Eigenwelt*), en el que sea ella la que se determine a sí misma y no en función de los demás. No se trata ya de recuperar el mundo perdido, sino de construir uno nuevo sobre las bases sólidas de la autodeterminación. Desde el punto de vista existencial la crisis depresiva debe entenderse,

precisamente, como una crisis de crecimiento y de integración personal y tiene su nueva máxima potencialidad de superación a través de nuevas formas de creatividad”.

Análisis Existencial y Teoría del Desarrollo Moral

Aquí termina la larga cita tomada de las conclusiones de la tesis doctoral, presentada a finales de 1981. Leídas ahora estas palabras, a la distancia de más de 35 años, suenan como un esbozo de lo que, a partir del año 1993 en un artículo titulado “La entrevista evolutiva” (Villegas, 1993), sería denominado como Terapia del Desarrollo Moral (TDM). Esta modalidad terapéutica venía a añadir dos dimensiones básicas a la perspectiva epistemológica de la Terapia Existencial, de las que ésta carecía: la evolutiva y la estructural, ampliamente tratadas en sucesivas publicaciones posteriores como “El error de Prometeo: Psico(patología) del desarrollo moral” (Villegas, 2011), “Prometeo en el diván: Psicoterapia del desarrollo moral” (Villegas, 2013) y “El proceso de convertirse en persona autónoma” (Villegas, 2015).

Nacía así, de esta constatación, la necesidad de desarrollar una terapia existencial que sostuviera sus bases conceptuales, epistemológicas y metodológicas sobre una psicología congruente con su perspectiva antropológica, al tiempo que la librara de su encorsetamiento filosófico y planteamiento idealista, basado en la suposición de una mente adulta, ajena a la dinámica evolutiva y genético-estructural, que preside todo el proceso de formación o construcción de la conciencia moral en el niño y el adolescente (Piaget, 1976; Kohlberg, 1976, 1981).

El nexo que había de permitir su encaje mutuo radicaba precisamente en el concepto de libertad, entendida como capacidad de autodeterminación o autonomía. Lo resumía a la perfección una sentencia de Henri Ey (1976), psiquiatra francés de la escuela fenomenológica: “Todas las neurosis son conflictos de la libertad”. Esta expresión establece los fundamentos para la concepción moral de la psicoterapia existencial. Si las neurosis son conflictos de la libertad, esto supone que en todos los conflictos neuróticos se pone invariablemente en juego la responsabilidad o capacidad para decidir de manera autónoma, lo que nos remite inexcusablemente a algún tipo de regulación moral.

Los distintos tipos de regulación moral han sido descritos por nosotros anteriormente en las numerosas publicaciones que acabamos de citar (Villegas 2011, 2013, 2015) a las que nos remitimos para no repetimos aquí. En síntesis, los diversos subsistemas de regulación moral se organizan evolutivamente en torno al proceso de desarrollo de la autonomía, y siguen diversas fases en su formación, desde la

- prenomía (cuyo criterio se basa en la satisfacción de las necesidades básicas, entre los 0 y 2 años);
- anomía (cuyo criterio se basa en la satisfacción de los impulsos o deseos, entre los 2 años y 6 años, periodo del pensamiento mágico o simbólico);

- heteronomía (cuyo criterio se basa en la adecuación a las normas impersonales o legales, entre los 6 y 12 años, dando origen a la formación de la conciencia moral, con el surgimiento de los sentimientos de culpa y vergüenza y la interiorización de las figuras de autoridad);
- socrionomía (cuyo criterio se basa en la formación de los vínculos relacionales de tipo interpersonal, como la amistad, la pareja, los hijos, dando lugar a modalidades complacientes, vinculantes de carácter dependiente u oblativo, con inicio en la pubertad o adolescencia que se puede prolongar indefinidamente, sin desembocar necesariamente en la autonomía);
- autonomía, que no constituye por sí misma una fase evolutiva, sino la integración de todas ellas en una síntesis superior, capaz de ejercer responsablemente la libertad y, en consecuencia, hacer frente a los conflictos.

Encontramos en el relato del caso de Carolina una conjunción perfecta entre la perspectiva existencial y la del desarrollo moral:

- En primer lugar, la asunción de responsabilidad ante la elección del tratamiento como un sometimiento a la intervención psiquiátrica enajenante, o la libre implicación o compromiso con un proceso psicoterapéutico, orientado a la consecución de la autonomía, como consecuencia de no rehuir el sufrimiento, de haber empezado a aprender de lo que Martín Santos llama el “dolor fáctico”.
- En segundo lugar, hallamos la depresión como respuesta al fracaso de un proyecto existencial, entendido como en un “estar en el mundo” regulado por la socrionomía vinculante oblativa. Se produce invariablemente cuando la regulación moral socrionómica fracasa en su doble función criteriológica de dar sentido y dirección a la vida, frente a la desaparición o hundimiento del *Mitwelt*, conocido en román paladino, como el fenómeno del “nido vacío”.

Ante este choque experiencial, el proyecto existencial y, en consecuencia, la regulación moral, deben dar un paso hacia la autonomía, lo que implica una redefinición del proyecto. Lo contrario supone la formación de un vacío que clínicamente se conoce con el nombre de depresión y que frecuentemente lleva a hundirse en la posición prenómica o a considerar, incluso, la alternativa del suicidio.

DASEIN: ESTAR EN EL MUNDO

El concepto básico del que parte el existencialismo es la consideración del ser humano como “ser-en-el-mundo” (*Dasein*) de acuerdo con la formulación de Heidegger (1927). Sin embargo, el mundo donde se desarrolla la existencia humana no es únicamente un ambiente físico (*Umwelt*), sino que está constituido igualmente por un espacio social (*Mitwelt*) y por una relación reflexiva del individuo consigo mismo (*Eigenwelt*). Estos tres mundos constituyen el horizonte simbólico donde se

proyecta la existencia individual y colectiva. La relación con estos tres mundos no está genéticamente determinada, dando lugar, en consecuencia, a la aparición de espacios de libertad. El contraste entre los modos de vida humana y animal pone en evidencia que si bien ambos, hombre y animal, están determinados por sus necesidades físicas, no obstante se diferencian radicalmente en los grados de libertad con que las satisfacen. Piénsese, a título de ejemplo, en las mil variadas formas cómo la especie humana ha resuelto el problema de obtener cobijo o alimento. Justamente estas múltiples formas han dado origen a distintas culturas y sociedades. El animal se relaciona con un mundo configurado por su percepción instintiva, naturalmente determinada. El mundo humano, en cambio, no está naturalmente estructurado, sino que es indeterminado o libre. La conclusión de todo esto es que el ser humano se ha convertido en el artífice de su propio mundo, de forma que éste ya no es sólo un planeta habitable de un sistema solar, sino, fundamentalmente, una creación de la conciencia humana.

En efecto, el ser humano se caracteriza por ser un ser consciente no sólo del mundo que le rodea a través de sus sensaciones, sino también del efecto que tienen sus acciones sobre él. Para adaptarse al mundo que le rodea (*Umwelt*, en términos existenciales) el ser humano dispone de un repertorio innato de respuestas y de dispositivos neurológicos de aprendizaje que comparte con otros muchos animales, particularmente los mamíferos. Si su capacidad de respuesta se limitara a ello, bastarían para explicar su comportamiento el estudio de la etología y del aprendizaje animal, tal como algunos psicólogos conductistas y neoconductistas (Skinner, 1971) pretendieron en su momento, llegando a negar incluso la necesidad de los conceptos de libertad y responsabilidad.

Sin embargo, la conciencia humana es un fenómeno mucho más complejo, dado que no sólo responde a los estímulos del ambiente, sino que lo modifica con su acción tecnológica, tal como postula la primera parte del mito de Prometeo (Villegas, 2011). Pero es que, además, su mundo no es sólo un mundo físico, sino, como plantea la segunda parte del mito, social o interpersonal (*Mitwelt*), y finalmente un mundo íntimo, de relación consigo mismo (*Eigenwelt*, o mundo propio) en el lenguaje existencialista. Esta dimensión trascendente de la conciencia humana es la que le otorga su carácter moral: sus pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones, en efecto, tienen consecuencias necesarias para bien o para mal sobre sí mismo y sobre los demás.

Umwelt

Las relaciones de la conciencia humana con el entorno físico (*Umwelt*) apelan a la responsabilidad humana respecto al mundo circundante, que en términos actuales dan lugar a la que podríamos denominar “conciencia ecológica”. Una conciencia ecológica es una conciencia de estar en un mundo físico y biológico, que implica respeto y cuidado. La idea de “tener cuidado” de las cosas naturales, estaba muy arraigada en los pueblos primitivos. En muchas religiones se fomentaba el

respeto por los fenómenos naturales o incluso llegaban a sacralizarse. La idea actual es que nosotros formamos parte de este sistema natural, aunque somos seres que lo transcendemos por la conciencia; pero justamente porque tenemos conciencia, tenemos necesidad de respetarlo. Y esta necesidad se convierte, al menos en parte, en un regulador moral.

Este mundo físico o natural hace referencia igualmente al individuo humano como organismo vivo. El ser humano se halla ciertamente determinado por una estructura biológica que le sitúa inexorablemente dentro de los límites del espacio (cuerpo) y tiempo (vida), lo que implica la aparición de la conciencia de muerte en el horizonte de su existencia como consecuencia inevitable.

Esta condición de mortalidad, más o menos presente a la conciencia a lo largo de la vida individual, trae consigo la construcción psicológica de las experiencias asociadas al cuerpo (necesidades, impulsos, salud, enfermedad, goce, dolor, etc.) y a su desarrollo a través de las diversas etapas de la vida (nacimiento, infancia, pubertad, juventud, madurez y envejecimiento), como formas de (bien- /mal-) estar en el mundo. Los déficits o conflictos en la regulación moral de algunas de estas categorías corporales pueden dar lugar, incluso, a la aparición de verdaderos trastornos psicológicos, tales como los relacionados con la imagen corporal (dismorfofobia, anorexia, bulimia, etc.) o al cuidado o maltrato del cuerpo (autolesiones, suicidio, etc.), como expresión del malestar existencial.

Mitwelt

La existencia humana se despliega indudablemente en el ámbito del mundo físico o natural, que constituye la base y el sustento de la vida. Pero el ámbito donde adquiere una dimensión más trascendente, está compuesto, de modo preeminente, por el mundo de las relaciones sociales o interpersonales (*Mitwelt*). En ellas, el ser humano se constituye, propiamente, como persona o sujeto moral.

La distinción entre el bien y el mal, entendida como beneficio procurado o daño infligido a los otros, tiene su fundamento en las características del desarrollo moral del ser humano, tanto desde el punto de vista antropológico, como psicológico. Este desarrollo, ampliamente tratado por nosotros en obras precedentes (Villegas 2011, 2013 y 2015), contempla la formación de la conciencia de alteridad y, en consecuencia de moralidad, como fruto de un largo proceso evolutivo de diferenciación respecto a los otros.

Desde el punto de vista evolutivo este proceso psicológico de diferenciación parte de una perspectiva necesariamente egocentrada por la que el niño va tomando conciencia de sí (sujeto) en oposición a la conciencia de lo otro (objeto) que se sitúa frente a él como diferente o ajeno a él, indistintamente de si son personas o cosas. De este modo va construyendo paulatina y gradualmente la distinción experiencial yo <-> no-yo (sujeto – objeto), que se puede sintetizar en los siguientes enunciados:

- Yo soy un sujeto para mí, y tú y el mundo sois un objeto para mí, por el simple hecho de estar frente a mí. E, inversamente: tú eres un sujeto para

ti y yo soy un objeto para ti, por el simple hecho de estar frente a ti.

- Yo te puedo tratar como un objeto, lo que da lugar a relaciones de *dominio* y tú te puedes dejar tratar como un objeto, dando lugar a relaciones de *sumisión* y dependencia. Y a la inversa, tú puedes hacer lo mismo conmigo.
- Pero tú también te puedes tratar a ti mismo como un objeto a través de la mirada del otro. Y yo también me puedo tratar a mí mismo como un objeto a través de la mirada del otro. En ambos casos hablamos de *alienación*.
- Yo te puedo tratar a ti como un objeto, pero esperar que tú me trates a mí como un sujeto. En este caso hablamos de *narcisismo*.
- Pero yo también me puedo tratar a mí como un sujeto (por ejemplo a través de la mirada o la escucha interior). Y tú también te puedes tratar a ti mismo como un sujeto (por ejemplo a través de la mirada o la escucha interior). En ambos casos hablamos de *autonomía*.
- Finalmente tú y yo nos podemos tratar como sujetos, reconociendo la *alteridad*. La capacidad de darse cuenta de que si yo soy un sujeto, que te veo a ti como objeto, implica exactamente la inversa, que tú eres un sujeto y que me ves a mí como un objeto, lo que supone la superación del pensamiento egocéntrico. Pero esta superación requiere no solamente el desarrollo de la capacidad metacognitiva, sino el cambio de mirada, mediada por la humildad y el reconocimiento de la igualdad. Yo te puedo tratar como un sujeto (relaciones de empatía, comprensión, respeto) y tú me puedes tratar a mí como un sujeto (correspondencia, gratitud, reconocimiento). En este caso hablamos de *intersubjetividad*.

Todas estas consideraciones adquieren mayor claridad a la luz de aquella distinción que establecía Sartre entre las modalidades del ser como *l'être en soi*, *l'être pour soi* y *l'être pour autrui* (el ser en sí, el ser para sí y el ser para el otro). El ser en sí es un ser natural: un animal, una planta son seres en sí, carentes de conciencia de sí. Como ser en sí soy igual que una planta o que un animal, es decir, soy un ser vivo, que tiene una entidad propia y en el momento en que pierde la vida deja de existir. Por tanto, la esencia tiene que ver con el ser en sí: soy un ser vivo, un ser que existe y que está ahí. La diferencia está en que yo soy un ser también para mí, porque tengo la conciencia y en consecuencia me planteo esta existencia. Pero como me hallo en medio a los otros, para ellos soy un objeto y no un sujeto.

Por eso Sartre hablaba de la mirada. Una mirada puede ser objetivadora, por ejemplo, si me sitúa en la posición de objeto de deseo, de odio, de rechazo o de desafío. Pero puede ser una mirada subjetivadora, si se convierte en una mirada respetuosa, es decir si me mira y me respeta, si me deja ser, no quiere que deje de ser, se alegra de que sea, desea que yo sea y, en consecuencia, no pretende cambiarme.

Mi propia mirada hacia mí debe ser una mirada de respeto, una mirada de aceptación o estima ontológica para que llegue a ser una mirada subjetivadora.

Cuando hablamos de falta de autoestima nos referimos a una mirada en la que no hay respeto, sino objetivación a través de la imagen, lo que da lugar al narcisismo (Villegas y Mallor, 2015).

Eigenwelt

El concepto de Eigenwelt hace referencia al mundo propio, es el mundo de la intimidad, de mi interior, del monólogo o diálogo conmigo mismo. Se puede definir como el mundo que se construye a partir de la relación con uno mismo. Es el núcleo duro de mi ser que debo preservar pase lo que pase y que nos lleva inexorablemente a posicionarnos en el mundo. En consecuencia implica conceptos como proyecto existencial, libertad, responsabilidad, así como autoestima, dignidad, intimidad, soledad, interioridad o espiritualidad.

Ocupa un lugar privilegiado en el proceso hacia la autonomía. Si no llego a desarrollar un mundo propio, me quedo en el mundo de las relaciones, pero éstas no serán nunca satisfactorias, porque siempre implican la pérdida de la identidad. Hay personas que pueden pasar años y años de su vida en un mundo de relaciones en el que perderán su identidad o incluso la vida, si esa enajenación las lleva al suicidio.

El mundo ya no gira

En los años sesenta, el cantante italiano Jimmy Fontana lanzó una canción que consiguió una rápida difusión, cuyo estribillo repetía “gira el mundo, gira”, dando a entender que existía un mundo más allá de nuestro pequeño cosmos de relaciones vinculares o amorosas.

Este es el mundo que Giulia, paciente de 46 años, no supo ver cuando uno tras otro fueron cayendo los componentes de la constelación de sus relaciones vinculares y, al sentirse sola en un mundo vacío, se precipitó en él, intentando el suicidio hasta tres veces consecutivas.

El detonante fueron un aborto y un divorcio sucesivo. Con anterioridad, a los 23 años, había perdido a una amiga muy íntima de su misma edad y, solo un mes después, a su madre de cáncer, todavía muy joven. A los 30 años se casa y lo deja todo: ciudad de origen, familia, trabajo, amistades, por “amor”, para ir a vivir a la capital con Giovanni, su pareja, el cual termina por liarse con otra mujer, al cabo de diez años, motivo de la separación y divorcio posterior. El aborto acontece cuatro años antes. Con cuarenta años se encuentra sola, coincidiendo la separación del marido y la muerte del padre. Tres años más tarde se producen nuevas pérdidas, singularmente la de una cuñada suya, que anteriormente había intentado suicidio sin éxito, aunque con graves consecuencias físicas, al tirarse desde un segundo piso. A consecuencia de ello no pudo hacerse cargo de su hijo Daniele, al que Giulia cuidó como si fuera su madre. El chico se ha hecho ya mayor y se ha ido a estudiar al extranjero, constituyendo la última y más sentida de las pérdidas, pues lo consideraba como un hijo.

En este momento vital en que acude a terapia, se halla sola, sin padres, sin amigos, sin trabajo, divorciada, alejada de sus dos hermanos y desconectada de su sobrino. En este contexto ha cometido tres intentos de suicidio sin éxito, seguidos de sus correspondientes ingresos hospitalarios y sin que nadie la haya ido a visitar.

El proceso de terapia va a consistir en resignificar su experiencia como una oportunidad de redefinición de las opciones que, en un momento determinado, la apartaron de su camino hacia la autonomía para volcarse en el mundo relacional de la socionomía, particularmente a partir de la boda, que supuso el abandono de su mundo personal, para fusionarse en el de la pareja, lo que comportó en palabras de ella “perder 10 años de mi vida, tirándolos a la basura”.

Si Giulia siente haber perdido 10 años de su vida tirándolos a la basura es porque su posición en el mundo se ha supeditado a las relaciones vinculares afectivas. En términos existenciales su vida se ha proyectado sobre el *Mitwelt*, literalmente “el mundo-con”, es decir, el mundo relacional, lo que da lugar a una regulación moral de tipo socionómico, que en su caso implica ambas modalidades, tanto la complaciente como la vinculante (Villegas, 2011, 2015).

La distinción heideggeriana de la proyección del ser humano sobre los tres mundos *Umwelt*, *Mitwelt* y *Eigenwelt*, considerados hasta ahora, puede encontrar su equivalente en la clasificación sartreana de las relaciones del ser *en soi*, *pour autrui* y *pour soi*, (Sartre, 1960, 1983; Martín-Santos, 1964) y éstas, a su vez, en la clasificación de las correspondencias de las modalidades de regulación moral de acuerdo con la siguiente tabla (Tabla 1).

Tabla 1.
Correspondencias de las modalidades de regulación moral.

<i>DASEINANALYSE</i> Heidegger / Binswanger	ANALISIS EXISTENCIAL Sartre / Martín-Santos	DESARROLLO MORAL Villegas (2011, 2013)
Umwelt	En soi	Prenomía Anomía
Mitwelt	Pour autrui	Heteronomía Socionomía
Eigenwelt	Pour soi	Autonomía

Esta correspondencia nos permite leer las mismas situaciones con categorías diferentes, pero coincidentes. Las relaciones del ser humano con el mundo físico, incluido el propio organismo en su dimensión somática (salud, enfermedad, juventud, vejez, placer, dolor, necesidades básicas de tipo fisiológico, sexualidad, etc.) pertenecen al reino del *Umwelt* y son regidas por la regulación prenomica (necesidades) o anómica (impulsos). Este es un mundo carente de personalización, porque los seres se consideran entes en sí (*en soi*). La manera objetivante de relacionarse con los cuerpos como lo haría un cirujano en el quirófano (interviniendo

do sobre un organismo), un cliente en el prostíbulo (pagando los servicios sexuales de una prostituta), un verdugo, un soldado, un policía o un guardián (matando, ahorcando, pegando o gaseando a los manifestantes o a los prisioneros) es funcional y despersonalizada. Los bombardeos sobre la población civil o las cámaras de gas colectivas solo pueden concebirse desde una perspectiva cosificadora, en que las personas son consideradas como objetos a destruir para satisfacción de sentimientos de odio o de prepotencia.

En Calígula, el texto dramático de Camus (1948), jactándose de su poder de disponer de la vida de sus súbditos, que confunde con la libertad, una libertad entendida desde una posición totalmente anómica o egocéntrica, el emperador dice:

“Este mundo no tiene importancia, y quien así lo entienda conquista su libertad. Y justamente, os odio porque no sois libres. En todo el Imperio romano soy yo el único ciudadano libre... Vivo, mato, ejerzo el poder delirante del destructor, comparado con el cual el del creador parece una parodia. Eso es ser feliz. Esa es la felicidad: esta insoportable liberación, este universal desprecio, la sangre, el odio a mi alrededor, este aislamiento sin igual del hombre que tiene toda su vida bajo la mirada, la alegría desmedida del asesino impune, esta lógica implacable que tritura vidas humanas, que te tritura, Cesonia, para lograr por fin la soledad eterna que deseo”.

Rectificar este modo de entender la libertad supone tomar en cuenta la existencia del otro, como otro, como un ser para sí, que no puede en ningún modo estar sometido o supeditado a nadie, ni a ningún poder. Una libertad que no nace de la exaltación del ser, sino del reconocimiento de sus límites y del respeto por su unicidad y dignidad, más allá de cualquier supremacía narcisista individual o colectiva.

SEIN UND ZEIT: SER Y TIEMPO

Este “ser en el mundo” se caracteriza por el modo particular como vive el tiempo. Desde el punto de vista de la física (newtoniana, relativa, cuántica) no sabemos muy bien si el tiempo es lineal, circular, relativo, contemporáneo, retrógrado, comprimido o en expansión. Pero para nuestra experiencia del tiempo limitado de nuestra existencia, lo importante no es el tiempo como concepto, sino como vivencia, al que aludía Minkowski (1933) en *Le Temps vécu*.

De acuerdo con estos criterios podemos distinguir cinco tipos de tiempo:

- Tiempo vital o biológico
- Tiempo cronológico
- Tiempo histórico
- Tiempo biográfico
- Tiempo existencial

1) **Tiempo biológico.** Ligado a los ciclos naturales de los procesos vitales como los ciclos de nacimiento, crecimiento y muerte. Los momentos evolutivos por

lo que pasa el ser humano, llevan consigo formas muy diferenciadas de vivencia del tiempo, desde la perspectiva maníaca a la depresiva, desde la vivencia de extrema lentitud a la de velocidad astral con que se experimenta el paso del tiempo en la infancia, la adolescencia, la juventud, la edad adulta o la vejez. La aspiración del ser humano a una eterna juventud o la fantasía de superación de la muerte, sea a través de medios sobrenaturales, kármicos o tecnológicos, es también otra característica humana presente en las más diversas culturas a través de la historia.

2) **Tiempo cronológico.** La noción de tiempo cronológico hace referencia al tiempo objetivo, cuantificable o mensurable en segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años, sobre la base de los ciclos diarios, lunares o solares. Su medición se lleva a cabo a través de aparatos o dispositivos (reloj, calendario, etc.) que han permitido grandes avances técnicos y coordinación de múltiples actividades sincronizadas desde diversas perspectivas:

- La presentista: organizar los tiempos (*time table*: horarios de trenes, aviones, etc.), la agenda de actividades diarias, semanales, anuales, dando lugar a vivencias muy distintas según los contextos formales, informales, culturales, etc., que ponen en juego diversas actitudes psicológicas relacionadas con modalidades distintas de regulación moral, fundamentalmente con una falta de integración entre anomía y heteronomía, como la obsesión por la puntualidad, la previsión o anticipación o, por lo contrario, la procrastinación, etc.
- La perspectiva cronológica ha dado origen igualmente a la aparición de los sistemas de relación de los acontecimientos con los momentos temporales que han permitido construir relatos, crónicas que se hallan en el origen del periodismo, hemerotecas, y hasta la posibilidad de la historia, como disciplina académica. Esta perspectiva se halla en la base también de cualquier sistema de administración pública.

3) **Tiempo histórico.** La consideración de la sucesión de los acontecimientos colectivos que marcan cambios (tecnológicos o sociales) a través del tiempo da origen a la perspectiva (pre-)histórica.

a) prehistoria: tiempo de los orígenes: no se relatan cambios, tiempo mítico o mitológico, sino acontecimientos fundacionales (el tiempo de los sueños, el paraíso terrenal), pero que cada vez se halla más sujeto a la posible datación, aunque sea en grandes ciclos, gracias a los hallazgos de restos fósiles y arqueológicos.

b) historia: hay sucesión de acontecimientos y relato posterior del pasado desde perspectiva presente (reconstrucción, por ejemplo guerra civil) en una cascada continua de acontecimientos, que se relacionan entre sí.

4) **Tiempo biográfico.** Tiempo subjetivo o psicológico. Hace referencia a la vivencia personal de los acontecimientos vitales de un individuo. Basado en la capacidad de construir recuerdos, de dar significado a las vivencias: memoria autobiográfica. Puede haber fallos en la construcción de los recuerdos. Presenta

varias características:

- Evolutivo: pasa por momentos vitales y evolutivos diferentes. La capacidad narrativa también varía según la edad. Se tiende a construir un relato secuencial en base a la continuidad biográfica.
- Discontinuo: hay lagunas, hay acontecimientos más presentes que otros; algunos vuelven; otros se olvidan por completo; otros son evocados por acontecimientos posteriores, no siempre de forma fiable. El relato puede presentar una estructura disociativa.
- Selectivo: hay vivencias que no se construyen, o se olvidan, o cambian de significado según el momento. El relato puede resultar incoherente.

En terapia se trabaja mucho con el tiempo: reconstrucción del pasado, desde una perspectiva presente, proyectada hacia el futuro.

5) **Tiempo existencial.** Se refiere a la percepción del tiempo limitado (principio y fin) en la contraposición a la eternidad. Todo lo que se halla dentro del tiempo está sometido a la muerte. La eternidad está fuera del tiempo. La perspectiva circular del tiempo, la del eterno retorno se contraponen a una concepción lineal. La primera es una forma de reintroducir el concepto de eternidad en la secuencia del tiempo. La segunda obedece a la percepción de caducidad inevitable, y entiende el tiempo como oportunidad, a la cual, como a la ocasión, la “pintan calva”, porque como “Kairós”, el dios que la representa, o la diosa ocasión, solo tienen un mechón de pelo por donde agarrarlos, en referencia a su fugacidad. De ahí la importancia del compromiso para dar continuidad a la proyección existencial en el tiempo.

La falta de compromiso existencial repercute con frecuencia en una posición de desidia ante la vida. Esta posición de desidia ante la vida adquiere distintos matices según el momento vital de la persona. Desde la perspectiva de la edad puede vivirse desde la nostalgia, el desengaño o la depresión frente a la percepción de inutilidad de cualquier esfuerzo por alcanzar la felicidad.

Pero también puede vivirse con la ansiedad anticipatoria de la muerte, dando origen a posibles patologías reactivas al sentimiento de vacío existencial, como la adicción a sustancias o a conductas compulsivas, dirigidas a aturdir la conciencia del tiempo existencial. En el polo opuesto pueden aparecer todo tipo de respuestas ansiosas, relacionadas con la búsqueda de apoyo en las relaciones interpersonales, como las amistades o las relaciones amorosas, que en ocasiones pueden derivar incluso en dependencias afectivas.

Junto a esta actitud, otras formas de reacción ansiosa vienen representadas por trastornos del espectro obsesivo. Entre ellas, a parte de la obsesión propiamente dicha, merece destacarse la respuesta hipocondríaca que tiene una doble congruencia con la vivencia de un vacío existencial. Primero porque en el vacío es más fácil oír los ruidos internos o percibir las sensaciones propioceptivas del organismo, fácilmente interpretables como síntomas de enfermedad. En segundo lugar porque la enfermedad es la antesala de la muerte que representa el final de la existencia y, con él, la imposibilidad definitiva de llenarla de significado.

SEIN ZUM TODE: EL SER FRENTE A LA MUERTE

Éste, *Sein zum Tode*, es otro de los conceptos básicos del *Daseinanalyse* heideggeriano, que ha sido traducido como “ser para la muerte” (destino), o ser que se encamina o “va hacia la muerte” (dirección), pero que nosotros nos tomamos la libertad de traducir como ser “frente a la muerte”, indicando posición o posicionamiento frente, resultado de la propia conciencia de muerte, que nos exige incorporarla en nuestra vida.

El ser humano ocupa el lugar más elevado en la escala de los organismos, llegando a ser consciente de su propia condición y funcionamiento, pero no por eso escapa a la ley universal que establece el ciclo de generación, crecimiento y muerte. La conciencia precisamente de esta condición le pone ante la situación de significar la experiencia de este ciclo, particularmente de su cierre mortal, pudiendo adoptar diversas posturas ante ella: de aceptación estoica (“la muerte no es nada, porque donde está ella, no estoy yo”), de desprecio hedonista (“comamos y bebamos, que mañana moriremos”) o de negación obstinada (“mientras hay vida –ni que sea residual– hay esperanza”; un budista diría: “hay ilusión”). La última frase que pronuncia Calígula, el personaje de la obra de Camus (1944), al caer herido por las armas de sus adversarios es precisamente ésta: “todavía estoy vivo”.

Independientemente de la postura adoptada, el hecho ineludible de la muerte es absurdo o carente de significado para el agnóstico. Supone el fin de la existencia y en ese sentido implica siempre un fracaso del ser humano en su intento de trascenderla, sea éste de la naturaleza que sea. Algunos buscan trascenderla en el arte (“*ars longa, vita brevis*”); otros proyectan la ilusión de permanencia en una numerosa descendencia (la teoría del gen egoísta) o en la acumulación de riqueza; otros creen poder sobrevivirla a través de la adquisición de fama social; otros la desafían enfrentándola, directamente en la lucha o la guerra o en otras actividades de riesgo; otros intentan olvidarse de ella a través de la diversión (literalmente, mirando a otro lado) constante; otros adoptan ante ella una actitud estoica, trágica o épica como Sócrates, Séneca, Freud (1923, 1930) o Sartre; finalmente otros intentan manipular directamente su naturaleza, buscando dominar los secretos de la vida para oponerse a la muerte. Para todos, y particularmente para estos últimos, la muerte es un fracaso, puesto que ineluctablemente ella se acaba imponiendo, aunque los avances en medicina genética apuntan a conseguir la “inmortalidad” o, al menos, la “amortalidad” (Harari, 2016).

Éste es el motivo por el que en nuestra sociedad occidental se obvia sistemáticamente el tema de la muerte, la cual ha perdido su carga misteriosa y sagrada, cambiando su “intimidad” por la “clandestinidad”, para convertirse en un tabú social, sólo objeto de espectáculo cuando no se produce de forma natural (accidente, cuanto más macabro o numeroso mejor; guerra, con su impresionante aparato tecnológico; ataque terrorista, con su carga de intriga, espionaje y contraespionaje, etc.). La muerte natural, al contrario de la accidental, no es noticia porque nos remite necesariamente a nuestra condición mortal, cosa que nuestra cultura no

puede aceptar, porque no sabe cómo integrar.

Es cierto que no tenemos ni podemos tener experiencia de la muerte (definitiva), porque eso implicaría superar la aporía de continuar vivos (biológicamente) después de muertos, pero sí tenemos conciencia de la muerte. Aunque no podamos tener conciencia de la experiencia de estar muertos, tal vez sea posible llegar a tenerla del “morir” o al menos de lo que el hecho de la muerte (su integración o su negación) supone para la vida. Y esta conciencia puede ser origen de sentimientos de temor, respeto, o incluso de burla, sarcasmo o cinismo, crueldad, sadismo y necrofilia, o puede establecer las bases para la reflexión sobre el sentido de la vida o llegar a constituirse en motivo para desarrollar la dimensión espiritual o trascendente del ser humano.

Para tener conciencia de la muerte no es necesario encontrarse en una situación de “*moribundus*”, del que se está muriendo, basta con darse cuenta de hallarse en la condición de “*moriturus*”, de quien tiene que morir. Esta condición es la que nos lleva a definirnos como “mortales”. Y la conciencia de esta condición es probablemente la que ha llevado la especie humana a su evolución como “*sapiens*”. Antes de esta conciencia el ser humano pudo desarrollar habilidades técnicas que mejoraban su adaptación al medio, pero que no le permitían trascenderlo. En el momento en que la especie humana empieza a ocuparse de sus muertos, aparece la capacidad de hacerse preguntas orientadas a dar respuesta a los enigmas de la vida y de la muerte.

La conciencia de la muerte, escribe Yalom (1984):

“es importante en psicoterapia por dos razones diferentes: porque la conciencia de la misma puede actuar como “situación límite” y provocar un cambio radical en la perspectiva de la vida y porque la muerte es una fuente primaria de angustia... Una situación límite es un hecho, una experiencia urgente, que impulsa la persona a enfrentarse con su situación existencial en el mundo. La confrontación con la propia muerte es una situación límite por excelencia y posee la capacidad de provocar un cambio radical en la manera de vivir la persona en el mundo. Aunque el hecho físico de la muerte *destruye* al individuo, la conciencia de la misma puede *salvarle*”.

La conciencia de la muerte como fin de la vida, introduce posiblemente la conciencia del tiempo como duración, dando lugar a los parámetros temporales del antes y el después, permitiendo la pregunta sobre el origen y el fin, estableciendo las bases para la concepción histórica y la reflexión filosófica, propia de la especie. A su vez esa conciencia se halla a la base de la búsqueda de sentido.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Es frecuente en terapia la pregunta por el sentido o sinsentido de la vida. Pregunta a la que no podemos dar respuesta sin devolver la pregunta a quien la hace. ¿Cuál es para ti el sentido de tu vida? En primer lugar hemos de tener presente que

la palabra “sentido” es susceptible de, al menos, tres interpretaciones: “sentido” como sentir; “sentido” como dirección; y “sentido” como significado. Y es importante, en primer lugar, aclarar con quien hace la pregunta a cuál de estas acepciones nos estamos refiriendo.

Sentir la vida

Para sentir la vida se necesita cierto grado de conciencia, para la que basta tener una estructura mínima cerebral, como podría ser la estructura de un cerebro de un reptil. Los reptiles perciben, porque se relacionan sensorialmente con el mundo que les rodea y experimentan sensaciones, porque reaccionan ante él. Al menos se pueden identificar en ellos dos tipos de reacciones que son emociones: el miedo y la rabia. La serpiente puede tener miedo y huir, o tener rabia y atacar. No se puede separar la respuesta motora de la reacción emocional, por lo que podríamos decir que la primera toma de conciencia en el mundo animal es reaccionar emocionalmente. Sentir no es una función aislada en el cerebro, sentir implica una respuesta agradable o desagradable: nos gusta, o nos disgusta. La conciencia nace de este degustar. La palabra “saber” proviene del latín “*sapere*” (saborear) que quiere decir “degustar”, por lo que toda toma de conciencia empieza por hacer una degustación.

La conciencia no solo es percepción, sino reacción. Sin contacto con el mundo no hay sentido. Si comemos un caramelo sentimos un gusto, sentimos un olor, una serie de sensaciones ligadas al caramelo pero a la vez esto nos produce un estado: nos gusta o nos disgusta. En este segundo nivel empieza la conciencia: no tener solo una percepción sino una respuesta a esta percepción. A partir de que probamos una cosa hay todo un proceso de percepción, sensación, respuesta emocional, recuerdo, asociación, construcción de la experiencia. Son diferentes estructuras cerebrales las que se ponen en funcionamiento, por lo que sentir implica no solo tener una relación con el objeto, sino construir una experiencia.

Los mamíferos muestran una reactividad emocional más compleja que los reptiles. Podemos identificar en los mamíferos tres emociones más que las mencionadas hasta ahora: sorpresa alegría y tristeza. La sorpresa tiene un carácter cognitivo de plantearse ¿qué es eso?, por ejemplo, un ruido ¿qué es? La alegría y la tristeza son emociones que no nos incitan a una acción, como huir o atacar, propias del miedo o la rabia, sino que generan un estado de ánimo: estar contentos o tristes, al valorar las situaciones como pérdida o ganancia.

Sentir la vida es tener acceso a las sensaciones y las emociones. Las personas que tienen dificultades con conectar emocionalmente tienen una vida apagada, insulsa; en el otro extremo están las personas que viven la vida intensamente, explotan, se derrumban, se levantan, tienen una vida inestable. Esta es la parte que los psicólogos vemos de una manera más inmediata, porque la gente no acude generalmente a terapia diciendo que su vida no tiene sentido y si lo hace es desde una posición afectiva (depresiva); esto no quiere decir que no sea verdad que su vida no tiene sentido, sino que no suelen decirlo de forma explícita. Los psicólogos nos

encontramos con situaciones en las cuales las personas tienen problemas con sentir la vida, en la manera como sienten la vida.

Compartimos la vida sensorial con el mundo animal, pero vemos que los animales tienen suficiente con sentir la vida en este nivel, disfrutan del sol en las tardes de invierno, o los pájaros cantan al amanecer. Pero los animales no hacen planes, no tienen recuerdos, para un animal las respuestas de rabia o de miedo están relacionadas con la situación actual.

Los humanos no tenemos suficiente con sentir la vida, aquí es donde empieza la disociación del ser humano con el mundo animal. No tenemos suficiente con sentir la vida porque nuestro grado de conciencia ha ido más allá que la evaluación de las propias sensaciones y ha ido más allá, a partir de la conciencia de muerte. Los animales no son conscientes de la muerte, son conscientes que viven y pueden ser conscientes de que se están muriendo, pero no de que se morirán, es la conciencia del momento. Los animales se dejan morir, no se resisten, en los humanos se ha visto que hay personas que se tendrían que haber muerto y no lo han hecho todavía en un momento dado, y la explicación psicológica que se le da a este fenómeno es que esas personas se resisten a morir. Y si se resisten a morir es debido que no han echado el cierre a su vida, hay alguna causa que les impide dejarse morir.

Elisabeth Kübler-Ross (1989) explica el caso de una mujer que los médicos no entendían porque no se había muerto, ya. Esta mujer se resistía a morir y explicaba que tenía miedo a que cuando se muriera se la comiesen los gusanos. Se habló de la posibilidad de la cremación lo que tranquilizó a la paciente, y se permitió morir. Las personas para morir necesitan hacer un cierre, despedirse, acabar la vida, por eso las muertes traumáticas se consideran especialmente trágicas porque no se han podido despedir, no han podido acabar su vida de manera concluyente.

No es lo mismo una muerte trágica, que prematura. Un niño o adolescente puede morir habiendo finalizado su vida. Una vida que se acaba deja en el que se muere y en el que lo rodea un sentido de aceptación. Esto responde a una estructura psicológica humana que son las *gestalten* inconclusas. Una vida acabada es una *gestalt* completa que emotivamente genera un estado de armonía, de calma. Una vida interrumpida es una *gestalt* inconclusa. Las *gestalten* incompletas están siempre activadas y en la psicología Gestalt se les llama “asuntos no resueltos”. El cierre de la vida es necesario para generar un estado emocional que tiene que ver con un equilibrio de todas las emociones, que es la paz, la armonía; por eso cuando se muere alguien se dice “descanse en paz”.

Los seres humanos nos encontramos en una dimensión en la cual nuestra vida biológica, sensorial, orgánica no tiene sentido exclusivamente en el sentir la vida. Se habla del “*carpe diem*” (vive el momento) pero este vivir el momento no es real, porque ¿qué es un momento? un momento es imposible de vivir. Si intentamos vivir un momento ya ha pasado. Para los seres humanos no existen los momentos, existe el tiempo como sucesión de momentos y el tiempo es una proyección, hacia adelante o para atrás, pero una proyección. Porque es proyección aparece el segundo

sentido de la palabra sentido, es decir, el de dirección ¿a dónde vamos?

Dirección

Un poema de Fray Luis de León, dedicado a la Ascensión de Jesucristo, plantea una escena donde los apóstoles de Jesús, después de verle ascender a los cielos, se quedan sin un objeto físico al que agarrarse, su cuerpo resucitado. No saben dónde ir, qué hacer con su vida, qué será de ellos. Reza así:

“Los antes bienhadados / y los agora tristes y afligidos, / ¡a tus pechos criados, / de Ti desposeídos, / ¡a dó convertirán ya sus sentidos?”

Después de una separación, después de un fracaso o una pérdida surge con frecuencia la pregunta: *¿y ahora qué hago? ¿A dónde voy ahora?* Lo que se preguntan los discípulos de Cristo es a dónde dirigirse ahora en su ausencia. Son preguntas que se refieren a la segunda acepción de la palabra sentido: el propósito, la finalidad, la dirección de mi vida. Y como dice una sentencia atribuida a Séneca: *“no hay viento favorable para un barco sin rumbo”*.

Con frecuencia, sin embargo, la ausencia de sentido como dirección no es el resultado momentáneo de una pérdida o un fracaso, sino una posición existencial que proviene ya de los primeros años de infancia o juventud. Una vida sin rumbo, llevada por la búsqueda del placer o del refuerzo inmediato; una vida sin aliciente, fruto de una desnutrición afectiva o de una sobreprotección invalidante; una vida sin tensión ética, resultado de un narcisismo excluyente y solipsista.

Esta acepción de la palabra sentido, como dirección, es muy frecuente en psicoterapia (y en coaching): la gente viene desorientada. El sentido como dirección tiene que ver con orientarse en la vida, pero para poder orientarse es necesario tener una meta, una dirección a dónde dirigirse. Lo que llena el vacío es justamente esa proyección, en esa dirección, propósito o proyecto.

Aquí aparece un mundo de proyección, de fantasía, de deseos porque el deseo aparece entre el ser y el no ser. El deseo siempre nace en la hendidura entre el ser y el no ser. El no ser como no es, no es objeto de ser, es objeto de imaginar, de fantasear, de aspirar; o de recordar (“tiempos pasados siempre fueron mejores”). Esta característica de la dialéctica entre el ser y no ser es específica del ser humano y de aquí aparece el deseo, la fantasía, la creatividad, lo cual potencialmente es una riqueza, pero a la vez es una espada de doble filo porque crea un espacio imaginario, de deseo, que a su vez puede serlo de insatisfacción, de frustración. Para que el deseo no se frustre debe convertirse en proyecto y éste poder materializarse en algo concreto. Conseguir la felicidad no es necesariamente satisfacer los deseos. En el budismo es liberarse de ellos; porque para el budismo la felicidad es apaciguamiento (nirvana) del deseo.

A los niños pequeños se les pregunta ya en su infancia ¿qué serás de mayor? En el niño ya se está introduciendo la escisión entre el ser y el no ser, el mensaje que se le trasmite es que ser pequeño en sí mismo no tiene valor, es una fase preparatoria para ser mayor.

Siempre estamos proyectando en el tiempo ¿que vendrá después? esperando nuevas cosas o recordando cosas pasadas, y nos preguntamos ¿a dónde vamos? ¿Cuál es la dirección de nuestra vida?

Nos planteamos darle una dirección a nuestra vida que nos permita desangustiarnos de la amenaza de la muerte. Organizamos nuestra vida dándole una dirección que nos dé continuidad, estabilidad, y esto que en principio afectaba a las cosas básicas como la comida o la vivienda, se va extendiendo a otros campos como la vida afectiva, buscamos tener una estabilidad afectiva, proyectamos tener una estabilidad laboral, es decir, organizamos nuestra vida en función de una dirección y esa dirección intentamos mantenerla en el tiempo. Pero en una sociedad “líquida” como la actual, con frecuencia estos proyectos laborales, relacionales, sociales, son tan efímeros que, de nuevo, nos llevan a la insatisfacción y a reiterar la pregunta por el sentido de la vida.

Significado

Si nuestra vida es tiempo y nos convertimos en historia ¿qué historia podemos explicar de nosotros mismos y cómo podemos explicarla? ¿Qué significado le damos? Si me tuviese que morir ahora ¿qué historia explicaría. ¿Para qué he vivido yo? ¿De qué me sirve mi vida? ¿Qué valor tiene?

Si le encontramos una coherencia a nuestra historia le encontramos un sentido. Pero no hay suficiente con esto, además de sentido ha de tener una secuencia, ha de tener un principio un desarrollo y un final, y a medida que vamos viviendo la vida intentamos colocar nuestras vivencias en esta secuencia. Y cuando las personas no encuentran un sentido, entran en crisis.

Existir es diferente de ser: significa estar fuera (ex-sistere). El ser humano es el único que existe, que está fuera de sí, por eso el ser humano es el único que puede enloquecer, puede estar disociado y la conciencia es una forma de disociación del momento y de sí mismo.

El ahora no existe, solo se puede pensar en el ahora si podemos imaginarnos sin futuro ni pasado. A partir del momento en el que no nos podemos concebir sin pasado y sin futuro estamos viviendo en una secuencia de momentos que tienen sentido en cuanto se conectan con el pasado y con el futuro. Si consiguiéramos vivir el ahora sería salir del tiempo, el ahora no es tiempo, sería la eternidad. Nuestro ahora es tiempo, está dentro de una secuencia.

El ahora es eternidad o no es. El ahora sería el “no tiempo” y nosotros somos intrínsecamente tiempo. Somos tiempo pero en el momento que le buscamos significado lo convertimos en historia. La vida es movimiento, si fuésemos dioses no habría tiempo, seríamos eternos. La vida es tiempo, y el tiempo es memoria y también es memoria proyectada, el recordar quién soy nos ayuda a poder proyectar en el futuro en el intento de continuar siendo yo. Cuando se desvanece la memoria, como en el Alzheimer, se pierde la noción del tiempo y de la identidad: ya no sabe quién es, no lo puede recordar, no tiene identidad, pero está en el presente, todavía

puede respirar. Vive, pero no existe.

Vivimos una vida que nos ha sido dada, nos hemos de responsabilizar de esta vida, y le tenemos que encontrar un sentido en sí misma y nos tenemos que morir en paz con nosotros. Lo que pueda venir después lo desconocemos, antes de nacer no sabíamos que existía el mundo. Ahora, la vida es nuestra: haya pasado lo que haya pasado, tenemos que responder por ella.

La terapia existencial es diferente de la terapia vivencial: la vivencia tiene que ver con el sentir la vida y la existencial con darle sentido. El problema de los seres humanos es que somos conscientes, que estamos inmersos en una dimensión temporal que nos lleva a ver la vida como una continuidad, como nuestra vida, como yo a través del tiempo y que nos lleva a plantearnos qué significa que estemos aquí y a dónde vamos.

¿Porque un campesino del agro alemán en la primera mitad del siglo XIX no se cuestionaba el sentido de su vida y Víctor Frankl, sí? ¿Qué provoca que uno se la cuestione y el otro no? Un campesino que vive del campo no se plantea su vida porque vive el sentido de su vida en una dimensión heteronómica: ha venido aquí a este mundo para cumplir una misión, un rol social, es un planteamiento más antropológico que individual o personal. Desde el punto de vista existencial diríamos que el campesino hace una proyección en el *Umwelt*, en el mundo de la naturaleza: “yo como ser humano me considero un hombre de la naturaleza, que trabajo para la naturaleza y vivo de la naturaleza, y este es mi sitio”. La naturaleza le marca el ritmo de su vida. Pertenece a una cultura ya establecida que es la *agricultura*. Vive enmarcado en un ciclo y se regula en función de este ciclo y las preguntas ya le vienen contestadas. Pero este hombre puede llegar un momento en el que empiece a plantearse cosas, como por ejemplo: si no tiene hijos se cuestionará que pasará con sus tierras, qué sentido tiene haber estado trabajando toda su vida en las tierras, si no va a haber continuidad para su obra. Su mundo se puede desmontar y sentir angustia y desconcierto y empezar a cuestionarse el sentido de su existencia.

Las culturas son mundos construidos en los que la persona ya encuentra el sentido. Mientras no entra en crisis las preguntas individuales son contestadas por la cultura. La cultura llena de respuestas las preguntas, antes de que nos las hagamos. Victor Frankl es un judío que está marginado de la sociedad en el momento del auge del nazismo, por lo tanto, a él la sociedad no le responde, sino que le excluye o incluso le persigue. Se tiene que responder a sí mismo sobre el sentido individual o personal de su existencia.

Nuestra cultura occidental ha perdido el sentido global de la respuesta, ahora sólo da respuestas mecánicas, técnicas, no da respuesta al sentido de la vida. Que el mundo occidental no dé respuestas provoca en el individuo angustia, que genera la necesidad de que cada uno se conteste. Esta falta de sentido que genera la sociedad se convierte en un producto de consumo. La angustia es el aburrimiento, la falta de sentido, la desesperación, que provoca un mecanismo de defensa: la diversión, y para divertirnos, consumimos.

Una manera de sentir la vida es buscar sensaciones. En psicología a veces se habla de la búsqueda de sensaciones como una característica de personalidad y no lo es, es una manera de dar respuesta a la angustia existencial. La hiperactividad no es una enfermedad, es una manera de llenar el vacío. El sentido de mi vida es una cuestión que sólo yo puedo contestarme, en el momento que no la contesto yo, la responde el *fatum* (destino), o la sociedad, o nace una inquietud que nunca se satisface y que da lugar al deseo y que intento ir llenando a través del consumo compulsivo. El intento de respuesta personal al sentido de mi vida se articula a través del llamado proyecto existencial.

EL PROYECTO EXISTENCIAL

Existir (*ex-sistere*) significa literalmente estar fuera (estar ahí *Da/Sein*), trascender, tener una relación consigo mismo y con el mundo. Si un ser se trasciende a sí mismo, no es un sí mismo, es un ser libre, indeterminado que siempre se busca y nunca se alcanza plenamente, que puede solo salir de este dilema determinándose, pero que incluso de este modo continúa trascendiéndose, dado que incluso sus autodeterminaciones son siempre revocables.

Salvar esta distancia entre el ser y el no-ser, propia de la trascendencia de la conciencia humana, es función de lo que llamamos el proyecto existencial. Este proyecto es, en última instancia, como dice Sartre, proyecto de ser (proyecto existencial), pero evidentemente se concreta y materializa de muchas maneras (proyecto histórico). El proyecto existencial es la manera de estar-ahí, es decir en el mundo, a través de múltiples modalidades o realizaciones episódicas. En consecuencia, un proyecto existencial es siempre comprensible y puede ser objeto de análisis a través de su materialización en un proyecto histórico, a través del cual se constata la realización o el fracaso del primero.

De acuerdo con Sartre (1960, 1983) el hombre es libre de construir el significado de su experiencia. Para Sartre el significado no es sólo factual, sino emotivo y valorativo; se basa no en lo que los hechos son, sino en lo que significan para la persona. A través del proyecto existencial o desde su rol nuclear la persona intenta configurar no solamente los acontecimientos inmediatos, sino el significado de toda su existencia. Es, en consecuencia, el elemento que interrelaciona y unifica todos los acontecimientos particulares, la piedra angular que les confiere sentido en la unidad del sistema. Los aspectos más significativos de la conducta humana, así como las características más destacables de una personalidad dependen de él.

La reacción depresiva responde muchas veces al fracaso existencial, como consecuencia de un itinerario vital equivocado, o lo que podríamos calificar de “proyecto existencial frustrado”. Tal es el caso de Ellen West, tomado también de Binswanger (1945), que consideramos a continuación.

Antes muerta que vieja, gorda y fea: el caso Ellen West

Ellen West, seudónimo de una paciente que fue admitida el 14 de enero de un año indeterminado del primer cuarto de siglo XX en la clínica Bellevue de Kreuzlingen, de la que Binswanger era superintendente, y que murió después de tomar una dosis letal de veneno en la noche del 2 al 3 de abril del mismo año, a la edad de 33 años.

El diagnóstico de su patología fue muy controvertido ya en vida de la paciente y lo ha continuado siendo, aún después de muerta, por diversos autores. Un primer analista diagnosticó histeria. El segundo afirmó que la paciente padecía neurosis obsesiva grave con oscilaciones maniaco-depresivas. El propio Kraepelin le diagnosticó una simple melancolía. El médico de cabecera halló únicamente psicastenia. Finalmente, tanto Binswanger como Bleuler llegaron a la conclusión que se trataba de un caso de esquizofrenia progresiva (*schizophrenia simplex*). Todos convinieron “que no se trataba de un caso de neurosis obsesiva ni de psicosis maniaco-depresiva y que no era posible ningún tratamiento de eficacia segura”.

¿Cuál era la sintomatología que daba origen a este revuelo de diagnósticos y contra-diagnósticos, de idas y venidas a tantos médicos y sanatorios? Algo que en nuestros días es conocido con el nombre de “trastorno de la conducta alimentaria”. Todos los síntomas esenciales relativos a la *anorexia* (tipo compulsivo/purgativo 307.1, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5 Ed.; DSM-V; American Psychiatric Association [APA], 2013)) se hallan presentes en este caso:

- “miedo intenso a la obesidad”;
- “rechazo a mantener el peso corporal dentro de los límites normales y amenorrea en las mujeres” (desde los 29 años en Ellen West);
- “pérdida significativa de peso”: la curva ponderal que podemos trazar a partir de los documentos es la siguiente: 72kgs. (28 años), 47 (31 años), 42 (32 años), 46/47 (33 años);

La pérdida de peso la conseguía Ellen West a pesar de su “apetito voraz” con provocación de vómitos, utilización de laxantes (60/70 laxantes vegetales diarios; libras de tomates y hasta 20 naranjas por día) e intenso ejercicio físico (larguísimas excursiones).

“Estoy arruinándome en mi lucha contra mi naturaleza. La fatalidad me quiso obesa y fuerte, pero yo quiero ser estilizada y delicada”.

Como sintomatología asociada se aprecia en los últimos años “un descontrol sobre el intento de restricción voluntaria en la ingesta de alimentos”:

“Tiembo de pies a cabeza, el afán de comerlo todo lucha dentro de mí una furiosa batalla contra la resolución de no comerlo, hasta que por fin pego un salto y mando retirar todo lo que queda para no incurrir en el riesgo de comérmelo. Mis pensamientos están fijos exclusivamente en mi cuerpo, mi comida, mis laxantes”.

Hasta aquí lo que Laing (1982) llama “la mirada diagnóstica”, que con toda

probabilidad no hizo más que reforzar la sintomatología de Ellen West, depauperando hasta tal punto su existencia que al final ya solo vivía para sus síntomas. Esta obsesión, causa de frecuentes inculpaciones y autorrecreminaciones, la llevó finalmente al suicidio, después de cuatro intentos fallidos y provocaciones directas al homicidio—llegó a ofrecer 50.000 francos suizos a un cazador para que la matara— y a pedir a su esposo que le diera muerte.

Este final de la historia (el suicidio) y el evidente fracaso de su recorrido vital, más allá de la clara sintomatología anoréxica purgativa, nos llevan a rastrear en sus orígenes la formación de un proyecto existencial fracasado.

Ellen West nació a finales de julio de un año indeterminado del último cuarto del siglo XIX, de familia judía, probablemente en Norteamérica, aunque la mayor parte de su vida se desarrolló en Suiza. Era la segunda de tres hermanos. El curso biográfico de Ellen West es particularmente oscuro respecto a los 10 primeros años de su vida. Solo sabemos “que era una niña vivaracha, pero tozuda, y que siguió la escuela en su patria de origen hasta que la familia se trasladó a Europa”. Aquí continuó los estudios en un colegio femenino: “era buena estudiante, le gustaba ir al colegio y era muy ambiciosa”, lloraba si no conseguía el primer puesto en la clase y no dejaba de asistir a la escuela, ni que estuviera enferma. Hasta sus 16 años “sus juegos eran de muchacho; prefería llevar pantalón” y todavía se chupaba el pulgar. A partir de esta edad se volvió más femenina, aunque en una poesía del año siguiente expresaba su ardiente deseo de ser chico “*porque así podría ser soldado, no temer ningún enemigo y morir gozosamente blandiendo la espada*”. Se considera llamada a realizar alguna misión especial; lee mucho, se ocupa intensamente de los problemas sociales, siente profundamente el contraste entre su propia situación social y la de las “masas” y traza planes para mejorar la condición de los pobres.

Una mirada global sobre su historia nos permite descubrir puntos de inflexión en esta existencia que marcan el paso hacia un punto sin retorno. La representación sintética de la vida de Ellen West describe una línea de proyección que apunta fuerte en la adolescencia y juventud, pero que con el tiempo, va replegándose estérilmente sobre sí misma hasta su autodestrucción.

El proyecto existencial de Ellen West se puede analizar detalladamente siguiendo la evolución de su ideal: un ideal que pronto experimentará la escisión entre dos mundos, el propio (*Eigenwelt*) y el ajeno o social (*Mitwelt*), por incompatibilidades mutuas. Esta lucha entre los dos mundos ideales enfrentados y su propia realidad la llevarán a la autodestrucción final. Empecemos primero por describir la representación que Ellen West hace idealmente de sí misma (*Eidos*). Ella es, ante todo una mujer revolucionaria:

“No soy una muñeca. Soy un ser humano con sangre roja y una mujer con corazón trepidante. No puedo respirar en esta atmósfera de cobardía e hipocresía; quiero hacer algo más y acercarme más a mi ideal, a mi magnífico ideal... ¡Libertad! ¡Revolución!”... “No hablo de la liberación del alma, hablo de la liberación real, tangible del pueblo de las cadenas

de sus opresores. ¿Tendré que decirlo todavía más claro? Quiero un gran revolución, un alzamiento en masa que se extienda por todo el mundo y derribe todo el orden social”.

Su inspiración ideológica es el nihilismo ruso (Bakunin, Pisarev y el dramaturgo escandinavo Jacobsen), que exige el desprendimiento de las riquezas y el compartir la vida con los más pobres, junto a la ruptura del orden establecido:

“Quisiera abandonar mi hogar y a mis padres como un nihilista ruso, para vivir entre los más pobres de los pobres y hacer propaganda en favor de la gran causa”.

Sus amores auténticos tienen que ver con esa imagen revolucionaria. El primer amor romántico y el de un estudiante universitario responden a una fantasía (tal vez posibilidad) de vivir una vida distinta, alternativa a la hipocresía de la vida burguesa. Este ideal era el que le impedía convertirse en la mujer de su primo Karl con el que finalmente se desposó y a quien escribía en una carta poco antes del desenlace final:

“En aquel tiempo tú eras la vida que yo estaba dispuesta a aceptar a cambio de mi ideal (el novio universitario). Pero era una resolución forzada, tomada artificialmente, sin haber madurado por dentro. Por eso no dio resultado. Por eso empecé a mostrarme tan opuesta a ti”.

La visión que tiene ella del mundo circundante (*Mitwelt*) configura, sin embargo, su *Antieidos*. Ellen West pertenece a una clase social burguesa en la que se refuerza una imagen de mujer elegante y frágil, como su cuñada, interesada únicamente por los asuntos familiares y mundanos, ajena a cualquier preocupación social:

“Tengo 21 años y se supone que debo callar o sonreír estólidamente como una muñeca”.

El padre le impone un marido de acuerdo con su clase social, exigiéndole una separación temporal del estudiante universitario y se espera de ella que sea una esposa y madre de pies a cabeza. En carta a su esposo se sincera crudamente:

“Únicamente me convertiré en tu verdadera mujer cuando renuncie finalmente al ideal de mi vida. Y esto se me hace tan difícil que hoy día estoy desesperada como hace unas semanas. ¡Pobre..., tenerte que estar decepcionando continuamente!”.

Del conflicto entre estas dos imágenes contradictorias y su facticidad corporal y social surge una lucha entre el destino y la libertad que adquiere tintes de tragedia. En esta lucha Ellen West cede a las presiones del medio, renunciando a su libertad:

“¡Qué lástima esta mi joven vida, y qué pecado desperdiciar mi salud mental! ¿Para qué me dio la naturaleza salud y ambición? Seguramente no para ahogarla y encadenarla, ni dejarla languidecer entre las cadenas de la vida rutinaria, sino para servir a la miserable humanidad. Las cadenas de hierro de la vida vulgar: las cadenas del convencionalismo, de la propiedad y del confort, de la gratitud y la consideración, y las cadenas del amor, las más fuertes de todas. Sí, estas son las que me tienen presa,

las que me impiden mi vuelo caudal, mi completa entrega al mundo del sacrificio y la lucha por la que suspira toda el alma”.

Así continúa en su diario, escribe Binswanger (1945), aireando el odio que siente contra el lujo y la buena vida que le rodea y lamentando su cobardía y su debilidad, al no ser capaz de superar los obstáculos y sobreponerse a las circunstancias, y al dejarse ablandar, tan joven *“por la fealdad y el aire viciado de la rutina diaria”*. Hay en este abandono progresivo de sus ideales auténticos un fracaso en la realización histórica de sus proyectos y una renuncia a asumir su propia responsabilidad. En efecto, sus ansias de transformar el mundo de una manera radical se concretan en la creación de una biblioteca infantil y en el trabajo en guarderías y agencias sociales. Nada que sea comparable a la Revolución de Octubre. El trabajo viene a ocupar en su vida no un lugar de transformación de la realidad, sino el de “adormidera” de las inquietudes.

Deja sus decisiones más importantes en manos de los demás, sin atreverse a asumir las riendas de su propia existencia. En realidad tiene miedo de estar sola, no se aleja ni un momento de sus padres, le acompaña su nodriza a todas partes e incluso su marido se interna con ella en el sanatorio. Se fía más del criterio ajeno que del suyo. Su dependencia del mundo circundante es cada día mayor: “Aunque de pequeña prescindía en absoluto de la opinión de los demás, ahora está totalmente pendiente de lo que piensan los otros sobre su aspecto y su obesidad” observa Binswanger (1945) el 22 de enero del último año de su vida. Ellen West transforma su ideal de cambiar el mundo por el de cambiar su propia naturaleza, sacrificando su cuerpo en honor de aquél:

“Algo en mí se rebela contra la idea de ponerme gorda, de ponerme sana, de desarrollar unos mofletes rojos, de convertirme en mujer sencilla y robusta, como corresponde a mi verdadera naturaleza... En todos los puntos soy sensata y tengo claridad de ideas; solo en éste estoy loca; estoy arruinándome en mi lucha contra mi naturaleza. La fatalidad me quiso obesa y fuerte, pero yo quiero ser estilizada y delicada”.

Su existencia ideal solo es posible idealmente y no encuentra puntos de anclaje en la realidad. Desde su enrocamiento narcisista, Ellen West no acepta la facticidad y por eso quiere huir de este mundo. La muerte no es para ella el límite de la vida que posibilita el despliegue de la existencia, sino el fin que la niega.

“La muerte es la mayor felicidad en la vida, si no la única. Sin la esperanza del fin la vida sería intolerable. Lo único que me consuela un poco es la certeza de que tarde o temprano vendrá la muerte”.

Ellen West pasa del deseo romántico de morir joven por alguna causa digna y gloriosa –*“los favoritos de los dioses mueren jóvenes”*– a considerar indecorosa su vida e indigna de ser vivida:

“La vida se ha convertido para mí en un campo de concentración, y yo ansío la muerte con el mismo ardor con que el pobre soldado cautivo en Siberia ansía regresar a su patria... ¡Karl (dirigiéndose al marido), si me

quieres, dame muerte!

Esta negación de la propia existencia se polariza en el cuerpo con el que se halla fundida y se transforma en una lucha absurda por comer y des-comer:

“Mi yo interior está tan íntimamente fusionado con mi cuerpo, que ambos forman una unidad, constituyendo juntos mi “yo individual”, nervioso ilógico. Mis pensamientos están fijos exclusivamente en mi cuerpo, mi comida, mis laxantes”.

Lo que hace que se detenga “todo desarrollo interior y toda vida real”. Su ideal revolucionario –“antiguos planes e ilusiones que nunca llegaron a realizarse”– se han transformado en una “idea fija”, primero, la de no engordar, para ser substituida después por “el ideal de ser delgada, de carecer de cuerpo”. Esta idea se va a convertir en el tema dominante de su existencia. Así se lo hace saber a su marido durante una de las largas caminatas que emprenden juntos. Este tema ya no le abandonará y, a partir de los 32 años, ocupará prácticamente todo el espacio existencial:

Sentí que todo mi desarrollo interior se paraba, que se cegaba totalmente el manantial de vida y expansión, porque se había apoderado de mi alma una sola idea, algo indeciblemente ridículo. Como mi único criterio de acción era averiguar si una cosa me engordaba o me enflaquecía, pronto perdieron las cosas su significado intrínseco”.

“Yo quería averiguar los impulsos desconocidos que eran más fuertes que mi razón y me forzaban a organizar toda mi vida de acuerdo con una pauta que me daban hecha. El objetivo de esta pauta era adelgazar. Cuando intento analizar todo eso no saco nada en limpio, sino cualquier teorización, cualquier elucubración... Pero ¿dónde, dónde está realmente la equivocación?”

Intentando dar respuesta a esta pregunta, Binswanger (1945) sitúa el error de Ellen West en su rebelión contra el propio destino, contra la forma en que la persona ha sido “lanzada a la existencia”. En estos casos la existencia pretende ser distinta de lo que es y puede ser, con lo que va contra su estructura, intentando romper sus moldes, a la vez que se aferra desesperadamente a su propio ser. Pero esta estructura no puede romperse y menos destruirse sin reafirmarla una y mil veces, aunque de una forma anormal.

Si la persona queda fijada a esta forma inauténtica de existencia, a esta afirmación negativa de sí misma, pierde la elasticidad necesaria para acomodarse a la situación interna y externa. Ello sucede porque el vacío existencial que se produce es ocupado inexorablemente por el *Mitwelt*, la regulación heteronómica o socionómica. El *Mitwelt* no responde a la idiosincrasia de una persona, sino al estándar común a las otras personas extrañas y, como tal, le es ajeno, pero termina por poseerla.

Con ello, el Yo se ve sometido a la apreciación de los demás, supeditado a la valoración del mercado, en otras palabras, queda objetivado o alienado. Como

resultado pasa a ocupar el primer plano el elemento que más se presta a la objetivación, *el cuerpo*. El cuerpo por su dimensión pública y observable se convierte, de este modo, en el elemento de controversia entre el mundo propio y el ajeno, en el síntoma de su fracaso existencial.

Eso es así, efectivamente, en el caso de Ellen West, la cual en su intento desesperado por ser distinta de lo que es, llega a pedir al Creador “*que la cree por segunda vez, pero un poco mejorada*”, y como ello no sucede, termina por eliminar “la manzana de la discordia”, su propio cuerpo, dándose muerte de forma calculada y fría, después de haberse puesto en paz consigo misma y su apetito.

Ella había temido que al engordar disgustaría a su novio anterior (el estudiante) y, en todo caso, identificaba la delgadez con un tipo más distinguido e intelectual y la gordura con un tipo de judío burgués. Cuando se enteró por el dictamen del ginecólogo que no lograría sus aspiraciones, como madre, de llegar a tener hijos, a pesar de renunciar al más alto tipo de intelectualidad “entonces decidió vivir para su *idea* sin inhiciones y empezó a tomar grandes dosis diarias de laxantes”.

Ellen West tenía clara conciencia de haber cometido un error, el de haber confundido su “ideal con una ficción”. Esta ficción era la delgadez. La delgadez era el punto de encuentro que le permitía ser idealmente espiritual (revolucionaria) y ser aceptada socialmente (burguesa); no podía verse a sí misma en ninguno de los mundos, si no era bajo el prisma de la delgadez. Pero ese ideal le imposibilitaba ser realmente ella misma: una mujer de carne y hueso, revolucionaria, activa, esposa y madre.

Lo que rechaza Ellen West no es el alimento, sino la materialidad, aunque no tiene otro campo de batalla que una corporalidad escindida entre las dimensiones gordura/delgadez. Como no puede ser en realidad inmaterial intenta al menos ser máximamente delgada. Su obsesión es ponerse “cada vez más delgada”, hasta carecer de cuerpo.

Ellen West, como Valeria Lukyanova, la “Barbie humana” y tantas otras, quiere ser delgada porque le repugna la materia. En realidad desearía “carecer de cuerpo”. De modo que rechazando la *corporalidad* (atributos corporales, sexo, gordura, etc.) rechaza propiamente la *corporeidad* (ser cuerpo). ¿Qué conseguiría si imaginariamente pudiera llegar a existir careciendo de cuerpo?: la superación de los límites e, incluso, de las necesidades y a la vez la posibilidad de derribar el mundo burgués que odia. La realización perfecta del nihilismo. Podría reconciliar de este modo el mundo propio (Eigenwelt) y el mundo social (Mitwelt):

La respuesta a la importancia que podía tener para ella la espiritualidad o incorporalidad debería ser descubierta en interacción con la dialéctica de su existencia personal. Podría tener que ver algo, probablemente, con su deseo absoluto “*aut Caesar aut nihil*”, de muerte prematura y elección divina “los favoritos de los dioses mueren jóvenes”. Podría reducirse probablemente, en última instancia, al deseo universal de todo existente de llegar a ser un ser-en-si-para-si, en una imposible autoposesión total y absoluta, para evitar llegar un ser para-los-

demás, un objeto de su deseo o de su control.

En cambio de esto, Ellen West fue cediendo cada vez más el control de su existencia a los demás, mientras se dedicaba obsesivamente a controlar los alimentos que ingería y los laxantes que había que tomar después. Esta compulsión anuló en ella cualquier otro ámbito de interés e iniciativa. Su rebelión iba dirigida contra cualquier forma de control, si bien terminó dependiendo totalmente del entorno hasta que se suicidó, último acto de afirmación e independencia.

Esta es la alternativa que Ellen West escogió, fiel a su narcisismo, antes de volverse “*vieja, gorda y fea*”. Narcisismo que subyace a tantas depresiones originadas por un fracaso en la proyección del propio yo, que solo puede aceptarse si corresponde a la imagen reflejada en un imaginario colectivo, socialmente compartido (Villegas, 2015). Tendencia que no cesa de reforzarse en nuestra sociedad de la imagen y que encuentra su equivalente en el estribillo de la canción de María Isabel López: “Antes muerta que sencilla”, que nos ha servido para dar título al caso de Ellen West, con el que una niña de 9 años embaucó a un auditorio, dispuesto a jalearse la cosificación de la mujer.

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

El comportamiento humano adaptado o desadaptado (“normal” o “patológico”) es el resultado de un balance psíquico interno frente a una situación social externa, que es la que le otorga su dimensión moral. Si los habitantes del globo terráqueo nos planteamos el problema del cambio climático, que en su esencia es un cambio físico, es por las consecuencias que puede tener sobre los seres vivos, lo cual es evidentemente una cuestión moral, en cuanto podamos tener alguna responsabilidad sobre él. Claro está que la explosión de un volcán o la producción de un terremoto también pueden tener graves consecuencias sobre los seres vivos, pero en la medida en que tales fenómenos no son atribuibles a la acción humana, no pueden ser considerados desde el punto de vista moral, pues carecen de intencionalidad.

La acción humana, en cambio, se caracteriza por su intencionalidad: el ser humano es un ser simbólico que se expresa a través de sus actos. Estos, además de su funcionalidad instrumental, tienen una doble finalidad: transmiten un sentido y constituyen un reclamo. Se desarrollan en un contexto relacional en el que los individuos se posicionan en función de los posicionamientos ajenos o del contexto. Son intencionales en la medida en que tienden a un fin, la consecución de objetivos o propósitos. Están caracterizados por la multifuncionalidad que pueden ejercer simultáneamente. La acción de comprar un vestido, por ejemplo, puede estar orientada a cubrir el cuerpo y a resaltar, al mismo tiempo, la atracción sexual: puede ser una llamada a la mirada ajena para aumentar el deseo o provocar el nacimiento de una relación. Así que no existe la neutralidad o la indiferencia moral en los actos humanos.

Los escolásticos distinguían entre “*actus hominis*” y “*actus humanus*”. Los

primeros están relacionados con los actos reflejos, el bostezo, por ejemplo, o los equilibrios para mantenerse en pie en el autobús. Sobre estos no tenemos ninguna responsabilidad, son involuntarios, no elegidos intencionalmente. Los segundos, por el contrario, se caracterizan como humanos en la medida en que son instrumentos para ejecutar un plan intencional. Cada acción es elegida entre los varios planes posibles por su real o imaginaria capacidad de conseguir el número más grande de fines deseables al mismo tiempo. Sobre este tipo de actos contraemos responsabilidades, derivadas de nuestra elección. La princesa Massako, esposa del príncipe Naruhito, heredero de la monarquía japonesa, como en el pasado Sissi o Diana de Gales, eligió ser la esposa del príncipe para llevar a cabo diferentes intentos simultáneamente: amar y ser amada, llegar a ser madre y esposa, conseguir fama, admiración, riquezas y poder. No escuchó otras voces internas que le desaconsejaban encerrarse en la jaula de oro del palacio imperial, aunque por dos veces rechazó la propuesta de matrimonio. Al final se rindió a las propuestas del príncipe, que fueron motivo de sufrimiento y la llevaron hasta la depresión.

La acción humana, además de intencional, es libre, en la medida en que es la consecuencia natural de una elección. El ser humano no puede no elegir; aun si decide no hacerlo, elige no elegir. Hay diferentes niveles de libertad:

- la libertad como *ausencia de constricción*: la “*libertas spontaneitatis*”, como la llamaban los escolásticos, libertad de reaccionar de manera natural ante estímulos diferentes, por ejemplo: quitarse la ropa para hacer frente al calor del verano (impulsos internos, necesidades frente a ausencia de coerción externa);
- la libertad como *indeterminación*: o sea la ausencia de obligaciones, indicaciones, necesidades o preferencias, tanto internas como externas;
- la libertad como *elección* entre una o más alternativas compatibles, que deben priorizarse en base a criterios propios, como la compra de un par de zapatos o la inscripción en un curso universitario entre varias opciones (en caso de duda podría comprarme dos pares de zapatos o ninguno, o inscribirme en dos cursos universitarios en turnos de mañana y tarde);
- la libertad como *decisión* frente a elecciones que se imponen necesariamente y se excluyen recíprocamente, como en la aceptación o rechazo de las propuestas de matrimonio por parte del heredero de la casa imperial. Me responsabilizo de mi decisión; y finalmente
- la libertad como (auto)*determinación*: creación de planes y medios de ejecución para conseguir un fin deseado o escogido: quiero ser útil a los demás o quiero triunfar en los negocios. Me responsabilizo de mi destino.

Todos los actos que derivan de estas elecciones o decisiones recaen sobre mi responsabilidad, en la medida en que soy yo quien las decide. Y todas estas acciones implican una dimensión moral en relación a las consecuencias que tienen o que pueden tener sobre mí y sobre los demás. Son precisamente los constructos de libertad y responsabilidad, sobre los cuales se apoya la posibilidad de construcción

de la moral como criterio de regulación social, los que sirven como fundamento para la razón práctica kantiana (Kant, 1946, 1975), y que se hallan en la base de la teoría del desarrollo moral (TDM).

Moral es, en efecto, un concepto que hace referencia a las costumbres sociales, pero también a la conciencia de intencionalidad. Un acto es considerado moral si se conforma a los criterios que regulan el comportamiento social; pero el criterio último que puede evaluar esta conformidad es nuestra propia conciencia. Esta tiene que elegir y hacerse responsable de sus propias elecciones y consecuencias.

Más allá de cuestiones imposibles de responder categóricamente, como quién decide lo que está bien o está mal, cuál es el fundamento último para la constitución de una moral universal o si existe un criterio inequívoco con el que regularse moralmente, lo que resulta indiscutible es la existencia de una conciencia moral y que la conciencia, independientemente de su contenido, es una función psicológica universalmente reconocible. De este modo la conciencia moral se convierte en el criterio de la regulación psicológica en cuanto pensamientos, sentimientos y acciones van a verse mediados por ella. Sin embargo, la toma de decisiones no siempre resulta clara a la conciencia, sobre todo cuando están en juego sistemas de regulación moral contrapuestos entre sí o la facticidad parece imponerse con su determinismo por encima de nuestra libertad.

LA FACTICIDAD

La facticidad es el campo donde se despliega nuestra existencia. El ser humano nace existencialmente indeterminado, pero determinado esencialmente, es decir por naturaleza (corporalidad) origen (nacimiento) y destino (muerte). A estas condiciones pertenecientes al *Umwelt* deben añadirse las condiciones socio-históricas y culturales *Mitwelt* en las que inevitablemente se desenvuelve nuestra existencia. La relación pues del ser humano con su condición natural y social es necesariamente dialéctica. La naturaleza o la sociedad le ponen constantemente ante la necesidad de escoger o determinarse frente a aquellas realidades que le vienen impuestas por la naturaleza o la sociedad: cuestiones como la identidad o la orientación sexual, la austeridad o el consumo compulsivo, la restricción alimentaria o el atracón se juegan contra el determinismo natural.

De manera sencilla se puede decir que la facticidad se halla constituida por todo aquello que pertenece a las cuestiones de hecho. El ser humano no puede sustraerse a las condiciones que le impone el medio, las cuales posibilitan, al tiempo que limitan, su potencial de acción. Cualquier ser humano se halla necesariamente en una relación dialéctica frente a estas condiciones cambiantes, a la vez que ajenas a su voluntad humana individual.

La primera facticidad es la “corporalidad”, la de un cuerpo que nos viene dado, predeterminado genética y sexualmente, fenotípicamente marcado y, si se quiere, también tipológicamente, con sus exigencias evolutivas de morbilidad o placer, alimento, materialidad, necesidad, cansancio y descanso, nacimiento y muerte.

Cuerpo que constituye el motivo literario del “Diario de Invierno” de Paul Auster (2012), donde minuciosamente se describen todas las capacidades y servidumbres de que es objeto, a lo largo de una vida humana. El cuerpo será el elemento de intercambio más inmediato en nuestras relaciones interpersonales y sociales, puesto que la corporalidad es el campo de la objetividad: mi cuerpo es un objeto para los demás. A través del cuerpo los otros pueden dominarme (esclavitud) o poseerme (sexualidad), pero yo puedo sustraerme a su mirada objetivante, aumentando los grados de mi libertad.

Otras facticidades esenciales son biográficas: pertenecen a la historia general, surgen en el ambiente social donde se origina nuestra vida y la hace posible. Empezando por el pequeño universo familiar y siguiendo por otros condicionantes como la clase social, el país de origen, las circunstancias históricas de la época en que nuestro ser en el mundo se va moldeando incesantemente. Igualmente nuestro pasado está ya inexorable e inevitablemente vivido, no solo bajo las circunstancias en que se originó, sino también en base a la manera cómo fue vivido. Un pasado que de alguna manera me compromete con mi historia, mi presente y mi futuro. Pero, si el pasado es el reino del determinismo, el futuro lo es de la libertad.

EL DESTINO

La libertad, a su vez, se enfrenta con el destino, pero puede potenciarse ante él. Contra el destino podemos luchar, como Edipo o Antígona, que terminan por sucumbir ante él, pero también nos podemos apropiarse de él. “La libertad es la capacidad del hombre de tomar parte en su propio desarrollo. Es nuestra capacidad de moldearnos a nosotros mismos”. Rollo May (1981), indica cinco caminos para relacionarse con el destino: la rebelión, el empeño, el desafío, la aceptación, y la cooperación.

La rebelión

Con la rebelión, aumenta el sufrimiento. Esta fue la opción de Edipo que le llevó, finalmente al desastre. Edipo quería oponerse al destino, dictado por el oráculo, según el cual terminaría por matar a su padre y casarse con su madre. En su intento de huida se cruzó por el camino con su padre al que mató y llegó a Tebas donde fue proclamado rey, al vencer a la esfinge por su astucia, lo que dio pie a que esposara a la reina viuda, que no era otra que su madre. El descubrimiento del doble horrible crimen, trajo a la ciudad de Tebas, y al propio rey Edipo y su familia, todo tipo de desgracias, terminando por arrancarse los ojos y abandonar el trono, retirándose a Colono, donde murió acompañado por sus hijas.

En el contexto del trabajo terapéutico es frecuente hallar posicionamientos de rebelión contra el destino, contra la forma en que la persona ha sido “lanzada a la existencia”, como, según Binswanger (1945), era el caso de Ellen West, al que nos hemos referido más arriba. En estos casos la existencia pretende ser distinta de lo que es y puede ser, con lo que va contra su estructura, intentando romper sus moldes,

a la vez que se aferra desesperadamente a su propio ser. Pero esta estructura no puede romperse, y menos destruirse, sin reafirmarla una y mil veces.

El empeño

Con el empeño, se fortalece la voluntad. A veces la vida nos pone frente a situaciones que se nos plantean como desesperadas, frente a las cuales parece que solo queda la resignación fatalista, como respuesta. Pero, con frecuencia, experiencias provenientes de situaciones reales nos muestran que vale la pena empeñarse en vencer las dificultades, porque al final siempre es posible hacer algo.

Muchas veces, el empeño está detrás de lo que llamamos resiliencia. Karl Jaspers (1969) fue desahuciado en su juventud a causa de una enfermedad pulmonar que le dejaba un margen muy escaso de vida. Jaspers no se rebeló contra su destino, sino que intentó vivir con él, aprendiendo a aprovechar los buenos momentos y a descansar en los malos. Cambió la psiquiatría y el hospital por la filosofía que le permitía una vida más tranquila y así llegó al final de sus días con 82 años de edad y una obra psiquiátrica y filosófica ingente que le ha procurado por sus propios méritos un lugar en el panteón de la filosofía y la psiquiatría.

El desafío

Con el desafío, el destino puede incluso variar. Dos novelas del siglo XIX y XX respectivamente, “El conde de Montecristo” de Alexander Dumas y “Papillon” de Henrie Charrier, convertidas luego en películas de notable éxito, narran historias paralelas en que personajes reales, condenados injustamente y confinados en prisión de alta seguridad, consiguen huir desafiando los límites físicos y naturales, impuestos por la arbitrariedad humana. Un desafío que consigue alterar el destino que parecía condenarles inexorablemente a la pérdida de la libertad. Edmond Dantès, el Conde de Montecristo, consigue su libertad gracias al tesón y el empeño del abate Faria, que en su intento de escapar, cava en dirección equivocada y llega a la celda de Edmond, con quien trabaja durante largas horas en un túnel para preparar la huida, aunque al final lo conseguirá, envuelto en la mortaja del abate, arrojada al mar por los mismos carceleros. Papillon, autobiografía del propio Henrie Charière, pone en juego igualmente la lucha por la libertad, en el contexto totalmente restrictivo de los acantilados de la isla del Diablo en la Guayana Francesa, de donde escapa lanzándose al mar, después de estudiar el movimiento de las mareas durante largas jornadas de su encarcelamiento insular.

La aceptación

Con la aceptación, la libertad se adapta al destino. Ante aquellas pérdidas que no tienen vuelta atrás, que son innegociables, como la que se le plantea a Ann, la protagonista de la película “Mi vida sin mí” de Isabel Coixet (2003) a quien un diagnóstico de cáncer terminal la pone en situación de mirar frente a frente lo que ha sido su vida y lo que quiere que sea en el futuro su vida sin ella. La aceptación

de la decadencia y el desprendimiento proporcionan la experiencia de la libertad radical: liberación de las pasiones, liberación de resentimientos, liberación de pretensiones, liberación de ansiedades y absoluta disponibilidad como resultado de la aceptación incondicional de sí misma.

La cooperación

Con la cooperación, el destino aumenta la libertad: no luchar, no huir, no rendirse tampoco, sino seguir el curso marcado por un destino ajeno a nosotros, dependiente muchas veces de una voluntad no divina, sino humana, pero que se nos impone de forma inexorable. La propia historia de Víctor Frankl, que sobrevive al campo de concentración y extrae de esta experiencia la esencia de su Logoterapia, la de Karl Jaspers que se adapta a los ritmos vitales que le impone su enfermedad, o la de Nelson Mandela que resiste a cuarenta años de encarcelamiento, de donde sale con sus propósitos de reconciliación nacional todavía más reforzados, muestran cómo, aliándonos con el destino, terminamos por convertirnos en sus dueños. A este propósito viene a cuento recordar los versos de William Ernest Henley (1888), del poema “*Invictus*”, de donde toma el nombre la película de Clint Eastwood (2009) sobre Nelson Mandela, quien durante su encierro los tuvo como libro de cabecera.

*Desde la noche que sobre mí se cierne,
negra como su insondable abismo,
agradezco a los dioses, si existen,
por mi alma invicta.
Caído en las garras de la circunstancia,
nadie me vio llorar, ni pestañear.
Bajo los golpes del destino,
mi cabeza ensangrentada sigue erguida.
Más allá de este lugar de lágrimas e ira,
yacen los horrores de la sombra,
pero la amenaza de los años,
me encuentra y me encontrará, sin miedo.
No importa cuán estrecho sea el camino,
cuán cargada de castigo la sentencia.
Soy el capitán de mi alma;
el dueño de mi destino*

¿TRASTORNO O CONFLICTO EXISTENCIAL?

Como reza la cita de Von Gebsattel (1964), con la que hemos encabezado este artículo: “*El psicoterapeuta tiene que ocuparse de los trastornos de la psique humana, que en su conjunto implican la incapacidad de actuar y tomar decisiones libremente*”. Estos trastornos son el resultado de conflictos existenciales. Un problema psicológico es un conflicto existencial que la persona vive de un modo

angustiante, de un modo frustrante o de un modo en que le resulta difícil abordar. No solo porque existe una dificultad práctica en su vida cotidiana, sino porque sobre todo pone en juego sus sistemas de regulación moral. Por ejemplo un problema que pone en juego un dilema moral, o una necesidad de elección, o una cuestión que implica la continuidad del proyecto existencial en la vida de cada uno. Y eso viene acompañado de una experiencia emocional desestabilizante que da lugar al llamado trastorno psicológico. Este trastorno psicológico lo entendemos como un problema psicológico y un problema psicológico lo entendemos como resultado de un conflicto existencial.

En este supuesto, las discrepancias entre los distintos criterios son regulados de forma integrada por la autonomía, dando lugar a una respuesta libre aunque a veces dolorosa por implicar alguna renuncia, dado que no siempre es posible hallar una síntesis perfecta entre las diversas tendencias en conflicto, pero, sin embargo, se hace inevitable una elección.

Cuando las piedras hablan

A veces, alguna circunstancia externa o ajena viene a contribuir a la toma de decisión, dando la impresión que es la vida o el destino el que finalmente decide por nosotros. Tal es el caso de Viktor Frankl, el fundador de la Logoterapia, quien a finales de 1941, recibió un visado para emigrar a Estados Unidos, lo que le permitía escapar del peligro de deportación o internamiento en un campo de concentración, dada su condición de judío, y le abría la posibilidad de desarrollar su modelo terapéutico en el país de acogida. Sin embargo, enseguida aparecieron las dudas. El visado era estrictamente personal, lo cual impedía que ninguno de sus familiares pudiera viajar con él. “¿Debería dejar solos a mis padres ante la amenaza de ser deportados? ¿Debería arriesgar mi vida, mi futuro y mi obra por brindarles una dudosa protección y un auxilio posiblemente ineficaz? ¿Tenía yo alguna responsabilidad en este caso? ¿Debería sacrificar a mi familia por el desarrollo de una obra a la que había dedicado mi vida?” (Frankl, 2016).

Una duda terrible le invadía y no era capaz de tomar una decisión para la que necesitaba de una regulación externa o, en sus palabras, de *una señal del cielo*. Salió a dar una vuelta, y en su caminar errante, pasó por delante de la catedral de Viena, entró en su interior, donde estaba sonando el órgano; se quedó meditando un rato y continuó el paseo hasta llegar a casa de sus padres. Al entrar le llamó la atención un trozo de mármol blanco en el escritorio de su padre, que nunca antes había visto. Llevado por la curiosidad, le preguntó al padre qué era aquella piedra, el cual le respondió que la había recogido de los restos de la Sinagoga mayor de Viena, que había sido derruida por los nazis *la noche de los cristales rotos* (noviembre de 1938). En ella se podía leer una inscripción referente al cuarto mandamiento de la ley mosaica, que reza así: *Honra a tu padre y a tu madre para que tus días se prolonguen sobre la tierra*. “Y así fue que me quedé sobre la tierra junto a mis padres y dejé que caducara el visado” (Frankl, 2016). Sus padres murieron más tarde, en el campo de

concentración. Él sobrevivió y dedicó el resto de su vida al desarrollo de la Logoterapia.

En este momento necesitaba una regulación externa; no podía tomar una decisión autónoma, pues lo veía como un exceso de responsabilidad, y el trozo de mármol de la sinagoga se convirtió en una señal divina (heteronomía, en forma de manda-miento divino), en virtud de la cual tomó su decisión. Esto nos indica que la integración de un sistema de regulación moral nunca es definitiva, puesto que un acontecimiento externo y/o un conflicto interno pueden desestabilizarlo gravemente, en el momento menos pensado.

LA AUTONOMÍA COMO OBJETIVO TERAPÉUTICO Y HORIZONTE EXISTENCIAL

La Psicoterapia Existencial parte, como hemos visto, de los presupuestos filosóficos relativos a la especificidad de la existencia humana. En esa concepción la presunción básica es que el ser humano es un ser radicalmente libre y, por ende indeterminado o que, al menos, el ámbito de su existencia escapa al determinismo de la naturaleza. Eso no significa que la persona humana no sea un organismo sometido a las leyes de la naturaleza, que lo es, sino que no se agota en ellas su ser. Su existencia trasciende su esencia. Pero esos mismos límites posibilitan su proyección en el mundo.

En efecto, el mundo donde se desarrolla la existencia humana no es únicamente un ambiente físico (*Umwelt*), sino que está constituido igualmente por un espacio social (*Mitwelt*) y por una relación reflexiva del individuo consigo mismo (*Eigenwelt*). Estos tres mundos constituyen el horizonte simbólico donde se proyecta la existencia individual y colectiva. La relación con estos tres mundos es la que no está genéticamente determinada. El contraste entre los modos de vida humana y animal pone en evidencia que si bien ambos, hombre y animal, están determinados por sus necesidades físicas, no obstante se diferencian radicalmente en los grados de libertad con que las satisfacen. El animal se relaciona con un mundo configurado por su percepción instintiva, naturalmente determinada. El mundo humano, en cambio, no está naturalmente estructurado, sino que es indeterminado o libre. La conclusión de todo esto es que el ser humano se ha convertido en el artífice de su propio mundo, de forma que éste ya no es sólo un planeta habitable de un sistema solar, sino fundamentalmente una creación de la conciencia humana y, en consecuencia, necesitado de una regulación moral, tanto en relación al cuidado del mundo donde habita (*Umwelt*), como respecto a la comunidad humana con la que comparte la existencia (*Mitwelt*).

A través de la función creativa o constitutiva, la conciencia determina los modos en que la existencia se va a concretar. El ser humano no puede quedarse en la pura indeterminación, puesto que esto implicaría su inmediata destrucción como organismo. Pero cualquier forma a través de la que se determina es potencialmente libre o arbitraria, ya que admite otras formas alternativas de determinación. De la

dialéctica entre necesidad e indeterminación radical nace la libertad que preside la existencia humana.

Si un ser se trasciende a sí mismo, no es un sí mismo, sino para sí, es un ser libre, indeterminado que siempre se busca y nunca se alcanza, que puede sólo salir de este dilema determinándose, pero que incluso de este modo continua trascendiéndose, dado que incluso sus autodeterminaciones son siempre revocables. Las dos caras de la trascendencia son la indeterminación (negativo de la trascendencia) y la constitución de un mundo (positivo de la trascendencia), lugar o espacio de la conciencia donde intenta determinarse ésta y al que, por lo tanto, confiere significado. En este espacio vacío que el hombre sólo puede llenar de una forma no alienada con su autodeterminación se instauro el reino fatídico del destino, el de la patología, por ejemplo, si no se establece el de la libertad (May, 1981).

La tensión existente entre proyecto existencial y proyecto histórico, entre facticidad como determinismo y libertad como autodeterminación, entre limitación temporal con la muerte en el horizonte y trascendencia personal, entre ser para sí o ser para los otros, entre el destino y la voluntad, es una tensión de carácter ético. La angustia existencial a que puede dar origen no es constitutiva de un trastorno psicológico ansioso o depresivo en sí mismo, aunque puede encontrarse en su base, sino expresión de un conflicto existencial que remite a las vicisitudes del sistema de regulación moral, que hemos descrito en otras publicaciones (Villegas, 2011, 2013, 2015) y que nos permite tratar e interpretar los trastornos psicológicos bajo una nueva luz, la de la Terapia del Desarrollo Moral.

Está claro que la función de la autonomía es conseguir la integración de todos los subsistemas de regulación moral y que ésta es una tarea que no se consigue definitivamente de una vez por todas, sino que es el resultado de una tarea laboriosa y constante. Existen situaciones en la vida que escapan a nuestro control e incluso a nuestra voluntad, que nos superan ampliamente, que no son de ninguna manera efecto de nuestra intención o de nuestros propósitos, ni hemos hecho nada para que sucedan. En algunas de ellas nos queda todavía alguna posibilidad de elección, aunque no de decisión. En otras, la posibilidad de decisión existe, pero sobrepasa nuestra capacidad de compromiso.

Estas situaciones excepcionales, sin embargo, no constituyen una objeción para continuar considerando la autonomía como un horizonte vital, que incluye también la aceptación de lo inevitable, de las pérdidas, de los errores, del perdón por el daño causado, de la integración de la vejez, la enfermedad y la muerte. Todas aquellas cosas que tiene que ver con el destino que inexorablemente se cierne sobre nosotros. Tanto en situaciones cotidianas como extraordinarias, nuestra existencia se desarrolla frente a la facticidad o al destino. Pero tanto frente a la una como al otro, se levanta nuestra libertad. Frente a la facticidad, la libertad se realiza, frente al destino, se trasciende.

Muchos de los argumentos contra la libertad humana provienen de la idea de que nuestras vidas están predestinadas o predeterminadas, sea en base a nuestros

genes, a nuestra estructura fisiológica o cerebral, a nuestros condicionamientos psicológicos, familiares, sociales o culturales, a nuestros complejos infantiles, a nuestro pasado, a nuestras relaciones actuales, al momento histórico que nos ha tocado vivir o, ya en último extremo, para quienes gusten de pensar en la influencia de los astros o de poderosas fuerzas ocultas, en base a nuestro signo zodiacal, al designio que los dioses hayan trazado sobre nosotros, o al karma que arrastramos en nuestra reencarnación.

Como dice Mounier (1949, p. 82) “La libertad no se gana contra los determinismos naturales, sino que se conquista sobre ellos”, lo que conlleva una actitud de responsabilidad ética o compromiso ontológico con nuestro ser en el mundo, más allá de los determinismos fácticos, el destino o la fatalidad. Y es en este punto donde se produce la confluencia entre regulación moral y proyección existencial. La autenticidad de la existencia implica, desde el punto de vista psicológico, el desarrollo de la autonomía y la capacidad de regularse por ella.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (2013). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª Ed.), Barcelona, España: Panamericana.
- Auster, P. (2012). Diario de invierno. Barcelona, España: Anagrama.
- Binswanger, L. (1945). Der Fall Ellen West. Studien zum Schizophrenieproblem. *Schweizer Archives fur Neurologie und Psychiatrie*, vol. 53, 54, 55.
- Camus, A. (1948). *Calígula*. París, Francia: Gallimard.
- Eastwood, C., McCreary L., Lorenz, R. y Neufeld, M. (Productores) e Eastwood, C. (Director). (2009). *Invictus* [Película]. Estados Unidos: Warner Bros Pictures, Spyglass Entertainment, Malpaso Productions, Revelations Entertainment.
- Ey, H. (1976). *La conciencia*. Madrid, España: Gredos.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder (Trabajo original publicado en 1946).
- Frankl, V. E. (2016). *Lo que no está escrito en mis libros. Memorias*. Barcelona, España: Herder.
- Freud, S. (1923). El yo y el ello. En S. Freud, *Obras Completas* (Vol. 3, pp. 2701-2729). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1930). El malestar en la cultura. En S. Freud, *Obras Completas* (Vol. 3, pp. 3017-3068). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- García, E. y McLennon, G. (Productores) y Coixet, I. (Director). (2003). *Mi vida sin mí* [Película]. España-Canadá: El Deseo S.A, Milestone Entertainment, Antena 3 Televisión, Vía Digital.
- Gebsattel, V. E. von (1964). *Imago Hominis. Beiträge zur einer Personalen Anthropologie*. Schweinfurt, Alemania: Verlag Neues Forum.
- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus. Una breu història del demà*. Barcelona, España: Ed. 62.
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Max Niemeyer: Halle-Tübingen.
- Henley, W. E. (1888). *A book of verses*. Londres, Reino Unido: D. Nutt.
- Jaspers, K. (1969). *Entre el destino y la voluntad*. Madrid, España: Guadarrama.
- Kant, I. (1946). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Kant, I. (1975). *Crítica de la razón práctica*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization. En T. Lickona (ed.), *Moral development and behavior*. New York, NY: Holt, Rienhard & Winston.
- Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development. The philosophy of moral development*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Kübler-Ross, E. (1989). *La muerte: un amanecer*. Barcelona, España: Luciérnaga.

- Laing, R. (1982). *The voice of experience*. Londres, Reino Unido: Pantheon.
- Martín-Santos, J. L. (1964). *Libertad, temporalidad y análisis existencial*. Barcelona, España: Seix y Barral.
- Martín-Santos, L. (2004). *El análisis existencial. Ensayos*. Madrid, España: Tricastela.
- May, R. (1981). *Freedom and Destiny*. Nueva York, NY: Norton.
- Minkowski, (1933) *Le Temps vécu. Étude phénoménologique et psychopathologique*. Paris, Francia: D'Artrey.
- Piaget, J. (1976). *The grasp of consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Pres.
- Sartre, J. P. (1960). *Critique de la Raison Dialectique*. Paris, Francia: Gallimard.
- Sartre, J. P. (1983). *Cahiers pour une morale*. París, Francia: Gallimard.
- Sartre, J. P. (1992). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona, España: Edhasa.
- Skinner, B.F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York, NY: Alfred Knopf.
- Villegas, M. (1981). *La psicoterapia existencial* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Villegas, M. (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-87.
- Villegas, M. (1995). Psicopatologías de la libertad (I). La agorafobia o la constricción del espacio. *Revista de Psicoterapia*, 21, 17-40.
- Villegas, M. (1997). Psicopatologías de la libertad (II). La anorexia o la restricción de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia*, 30/31, 19-92.
- Villegas, M. (2000). Psicopatologías de la libertad (III): La obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia*, 42/43, 49-134.
- Villegas, M. (2004). Psicopatologías de la libertad (IV): Anorexia purgativa y bulimia o el descontrol de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia*, 58/59, 93-143.
- Villegas, M. (2005). Psicopatología y psicoterapia del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-132.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona, España: Herder.
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona, España: Herder.
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Barcelona, España: Herder.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). Las modalidades del narcisismo. *Revista de Psicoterapia*, 89, 59-108.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2015). Estima ontológica, estima narcisista. *Revista de Psicoterapia*, 100, 3-44.
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona, España: Herder.