

Intuir lo que mueve

Fenomenología en la práctica (analítico-existencial)

Alfried Längle

El ser humano puede reconocer lo esencial, gracias a su capacidad de comprender. El empirismo puro es ciego ante lo esencial – sólo a través del espíritu reconocedor puede ser extraído el contenido declaratorio de los hechos, más allá de los datos y de los resultados. Esto vale sobre todo para la comprensión del ser humano. Porque cuando se trata de la persona – es decir, de la “esencia del ser humano” – lo que realmente la mueve y lo que es lo suyo propio, sólo puede aparecer mediante una actitud fenomenológica.

Para el análisis existencial como psicoterapia que se centra en la realización del ser-persona y, con ello, en la existencia, la actitud fenomenológica es fundamental. Son presentadas las condiciones previas, la indicación, el procedimiento, los límites y la aplicación práctica de la fenomenología, con especial referencia a la fenomenología hermenéutica de M.Heidegger.

Palabras clave: Fenomenología, Análisis Existencial, Psicoterapia, Persona, Hermenéutica

1. Antes del método está la persona – una decisión axiomática previa

Prácticamente todo ser humano tiene que tratar a diario con seres humanos. El trato con los otros se ha hecho rutina a través de la larga experiencia y costumbre, marcado por expectativas y suposiciones. Como introducción al tema de la fenomenología cabe la pregunta: ¿Con quién estamos realmente en contacto en esta forma de relación con otros seres humanos? ¿Es más bien un esquema, un rol, una presuposición – o es el ser humano mismo? Con otras palabras: ¿Cuán bien vemos al otro – a la pareja, al niño, a los colegas? ¿Cuán cubierta está nuestra mirada por las propias esperanzas, suposiciones y expectativas? ¿Cuán libre es nuestra percepción en lo cotidiano? – De este tipo de preguntas se trata en la fenomenología. Es la ocupación sistemática con esta libertad perceptiva, con la apertura del mirar.

Porque incluso antes de dirigirnos a un ser humano, ya hemos tomado una *pre-decisión* en relación a lo que nos interesa y nos motiva a hablarle. En esta decisión previa, generalmente inconsciente, está decidido algo fundamental, a saber, si nos dirigimos a este ser humano como un todo, como el que es, a aquello que lo mueve, como piensa y siente, o quizás incluso más allá, a la persona que en verdad podría ser, si las circunstancias lo permitieran?

¿O sólo nos interesa un *aspecto* (parte, sector) de este ser humano, quizás una capacidad, mediante la cual puede ejercer una función, cuando la pedimos; una actividad, un favor, una ayuda? También nos puede interesar su calidez afectiva, su amor, su corporalidad, etc.

Cuando trabajamos con seres humanos en la terapia y en la consejería, vale el mismo principio de la decisión previa y determinación del foco de la percepción: ¿Vemos a este ser humano primariamente como ser humano, en forma total, autónomo en su predisposición, o más bien como *paciente*, cliente? ¿Nos interesa primariamente su problema, su efecto sobre la psicodinámica y la elaboración cognitiva, para poder elegir entonces el método para la mejor ayuda?

Este tipo de elección no significa necesariamente una atadura definitiva, una oscilación entre los planos es del todo necesaria en la vida práctica. ¿Pero dónde está el centro de gravedad y cuándo es conveniente qué acceso?

Cada orientación psicoterapéutica tiene una comprensión del ser humano (*antropología*) y de la tarea psicoterapéutica. Da información sobre cuestiones como: “¿Qué es lo que distingue al ser humano?” y “¿Qué es importante para su curación?” Este entendimiento se media, reflexiona y ensaya en forma más o menos explícita en la formación y en las supervisiones. Aunque la antropología es la base del trabajo psicológico, queda una indeterminación importante en cuanto a la definición del punto esencial en la situación de interlocución. Aquello en que nos concentramos en la conversación concreta, cuánto abrimos la mirada a la totalidad del ser humano o cuán estrechamente la enfocamos sobre aspectos particulares, es - por último - una pre-decisión *axiomática* en cada situación. Axiomática significa que no es derivada de la teoría, sino fijada y decidida por el sujeto mismo. Lo aprendido puede estar influyendo – pero no puede quitarnos nuestra decisión personal de cómo y hacia qué nos vamos a enfocar y dedicar en esta interlocución. A esto se debe también en parte, que no sea el método, sino el (la) terapeuta correspondiente, quien dirige la conversación. Y ésta depende del criterio propio, de la propia capacidad y actitud frente a la vida, frente a la profesión, etc. Pero esta decisión, tomada generalmente en forma totalmente intuitiva, no debe ser considerada anticipadamente sólo como pérdida, sino también puede tener un efecto positivo. Mediante esta elección espontánea se produce una primera sintonización del método con la esencia propia, de modo que a los (las) terapeutas y consejeros(as) se les facilita el ser auténticos(as) y seguir lo que a ellos(as) personalmente les llega.

2. Dirigirse a la totalidad del ser humano

En la *antropología estructural* del análisis existencial (AE) se describe al ser humano como una unidad de cuerpo, psique y espíritu personal. Frankl (p.ej. 1984, 125f.) eligió para su representación esquemática el modelo de las tres dimensiones, que en la formación del espacio representan una unidad. En esta visión del hombre se ve la *esencia* del ser humano en la *persona*. La persona forma el fundamento para la referencia a sí mismo y a lo externo. Frankl (1984, 145) la designaba como lo “libre en el ser humano”. En esta visión, el hombre vive esencialmente, cuando trata de realizar su libertad. Se coloca en el proceso de la actualización de su potencial de libertad, cuando le puede dar espacio a su *vivenciar* (referencia a sí mismo), se *posiciona* (es decir, toma posición frente a los hechos y los acontecimientos), toma decisiones con un espíritu responsable y trata de *realizarlas* (referencia externa). Esta secuencia describe las funciones procesales personales, que en el análisis existencial personal (AEP – Längle 1993, 2000) están recopiladas metódicamente y elaborados para la práctica.

Cuando queremos dirigirnos a la esencia del ser humano – y, por ejemplo, no sólo nos ocupamos del cuerpo y de la psicodinámica, o con procesos de aprendizaje, traumas vivenciados, psicopatología, etc., entonces nos dirigimos, en la conversación terapéutica

y de consejería, a la *persona*, y con ello a aquella instancia en el ser humano, que toma decisiones y de este modo realiza su *libertad*. Esto puede ser logrado a través de diferentes accesos:

- El *acceso provocativo* (en sentido real) se produce abordando directamente la temática, despertando interés, provocando, confrontando, dando explicaciones, etc. Es la forma más frecuente en que uno intenta dirigirse en lo cotidiano a la persona ('pro-vocare' es generar). En esta forma de proceder, uno se relaciona, pero deja solo al otro, colocado sobre sus pies, "en su lugar", lo que fácilmente puede desencadenar reacciones de protección.
- El *acceso meditativo* representa una forma intermedia entre dirigirse directamente al otro (p.ej. a través de la presentación previa de un ejercicio meditativo) y darle un espacio libre.
- En el acceso *comprensivo*, le damos inicialmente más que nada *espacio*. El oyente¹ se retira al fondo, para que el otro pueda "desplegarse" mejor a través de lo que dice. Debe hacerse posible que se muestre lo que mueve a esta persona, lo que le es importante, como siente, piensa, como le va consigo mismo y con el mundo. En resumen: observamos lo que hace de él, lo que es. Nos interesamos por la *totalidad* de este ser humano. Con esta forma de relacionarse se vence la *distancia separadora*, el oyente está con el otro, se produce un campo de oscilación común. Esta forma de comprensión se intenta en la fenomenología. – El acceso comprensivo es cultivado más que nada por las orientaciones humanistas y existencialistas. En ellas se pone la atención sobre el crecimiento y el llegar a ser del ser humano. Por eso les interesa como se puede desarrollar y realizar, es decir, como puede ser más él mismo, ser más persona.

3. ¿Por qué fenomenología?

El gran desafío para el terapeuta es, ver en el diálogo con el paciente a la persona y abordar en ella su libertad, es decir, encontrar al ser humano en su esencia. Pero el problema que se abre con esto es: ¿cómo puedo encontrar a la persona, si ella es "lo libre" en el interlocutor, si no está fija y no puede ser fijada, "sino siempre puede ser también distinta" (Frankl 1959, 685f)? Porque lo que es libre no tiene la característica de una sustancia o de un objeto, que puede ser mantenido fijo. Si lo que vemos y notamos en este ser humano debe corresponder a la persona, nunca puede ser abordado o visto como "tú eres así".

La persona no nos permite sujetarla, pero sí encontrarla.

Lo que sujetamos de este modo, se petrifica inmediatamente en un dato y se pierde la libertad. Estas circunstancias algo abstractas también podemos sentir las *intuitivamente*, cuando somos fijados como personas: nos comenzamos a sentir incómodos, no nos sentimos realmente vistos. Lo que está fijado de nosotros, no describe a la persona en su ser libre esencial, sino quizás sólo su sombra, una huella que ha dejado en la vida, un efecto que dejó, o sólo el lado psíquico o somático de nuestro ser humanos. Que la persona pueda dejar un efecto, se debe a que realiza su libertad en la elección y en la toma de decisiones. Detrás de esta manifestación y realización de la libertad se encuentra el Yo como persona, y con ello la capacidad, que posibilita la realización de una elección. Es decir, lo que se muestra en la elección realizada, tiene su origen en la

¹ Para una lectura más fácil, se usa el genérico masculino.

esencia del ser humano: tener un afluyente tan creativo dentro de sí, que le dice lo que quiere, lo que para uno es importante, en el que uno se reencuentra. Así descubrimos en el acto de elegir, quienes somos y qué influencia tiene lo personal en nuestra vida.

Indicación de la fenomenología: La comprensión más profunda del otro, o bien, de uno mismo.

Esta comprensión intenta fomentar el desarrollo de la esencia, es decir, llevar claridad al *reconocimiento*, al *sentir* y a la *orientación*. Es el fundamento para la “existencia realizada”.

El encuentro de la persona tiene una condición fundamental. Si queremos ver algo de esta vertiente interna, encontrarnos con ella, necesitamos una actitud de apertura que invita al otro a estar ahí con su potencia creativa. Por el mismo hecho de que la persona no puede ser asida o fijada, se requiere de una actitud correspondiente, que desde el comienzo la deja libre. Por eso, en vez de una objetivación, tiene que ser empleada la misma potencia subjetiva que ella representa. Eso ocurre en el encuentro – la persona no puede ser sujeta, pero podemos *encontrarla* (no podemos “hablar de la persona”, sin “hablar sin entenderla”, pero “en realidad siempre podemos sólo hablarle a ella”. Frankl 1984, 146).

Si queremos ayudar a la persona a desplegarse en su trabajo según su esencia, es decir, para que llegue a sus propios entendimientos y sienta sus propios sentimientos, para que encuentre su libertad, su ser-tocada, lo propio, su sentido – podemos llamar esto “existencia realizada” – entonces es necesario el empleo metódico de aquellos criterios fundamentales, que estén de acuerdo con la esencia de la persona. Justamente esta apertura, esta falta de prejuicios y de intenciones es el tema de la *fenomenología*. Por consiguiente, si se trata en el trabajo terapéutico y de consejería de temas personales como amor, confianza, valores, ser-uno-mismo, voluntad, etc., entonces es la fenomenología el medio a elegir para su elaboración. Deja los temas en la esfera del vivenciar personal, de manera que la persona se puede sentir comprendida, sin reducir de inmediato los temas a suposiciones y condiciones a través de reflexiones, resultados de investigaciones o métodos. Porque la fenomenología deja libre al otro, trata de verlo en su esencia, no se apodera de él.

Visto en forma *práctica*, es la fenomenología el medio a elegir en situaciones con falta de claridad en el *entendimiento*, en el *sentir*, en el *decidir* y en la *orientación*. Dicho aún más simplemente: la fenomenología está indicada cuando existe falta de *comprensión* de sí mismo o del otro.

Naturalmente, no se trata siempre de fenomenología en las consejerías y terapias. A veces se requiere de explicaciones objetivas, aprendizaje de técnicas, animaciones, etc. Pero ya sólo el escuchar un relato o una narración cargados de emoción, necesita en cierta medida un dejarse-asir por la esencia de lo vivenciado, o sea, una espontánea fenomenología interna: ¿Qué aparece aquí? ¿Cómo me llega eso? ¿Qué se despliega en esta conversación? – Esta forma de escuchar empáticamente con un alto componente fenomenológico espontáneo y la vivencia correspondiente en el que habla, representa una, o quizás la razón más importante de por qué la *actualización de lo vivenciado* es tan trascendente en el proceso terapéutico. Esta actualización es doblemente importante: para el trabajo con el paciente y para el auto-encuentro de los pacientes, que mediante la fenomenología interna se acercan más a su esencia.

Aparte de estos acontecimientos fenomenológicos implícitos, una actitud fenomenológica es el único acceso sistemático a la persona, que se lleva a cabo con una instrucción y puede ser ejercitado.

4. El foco de la atención y lo percibido

Si fijamos la mirada de este modo en el hombre, entonces miramos lo único, singular, inconfundible. No enfocamos las *condiciones y causas*, sino el *efecto actual* de la narración en el paciente mismo y en nosotros, como escuchas. Por consiguiente vemos como nos aparece, como brilla, qué irradia sobre nosotros y como nos llega, qué escuchamos. En ello nos aparece la esencia del que habla, o bien, de su declaración. Esta esencia es la fuerza de su ser. Es decir, se origina en lo que este ser humano es, o bien, de su vivenciar, y ya sólo por su ser está en interacción interminable con “su mundo”, con lo que lo rodea.

Lo esencial del hombre se realiza en el aquí y ahora. Por cierto está ligado a la temporalidad y a lo efímero del Dasein, pero adquiere su perfil en la actualidad. Por eso nos interesa en la fenomenología, como “es” *ahora* el hombre, es decir, dicho más específicamente: como se vivencia *ahora* y como aparece en el vivenciar personal. La mirada se dirige a lo individual y momentáneo. Miramos lo pasajero, no lo que permanece, no lo *regular*, que se repite, sino lo actual: miramos el efecto que produce el hombre en su mundo, nos fijamos por lo tanto en el contexto y en la interacción, porque lo que importa aquí, requiere de la aparición en su entorno. Sólo en la interacción dinámica con un campo puede mostrarse la esencia. Eso significa en concreto para la interlocución psicológica: tomamos el *significado* de lo que quiere decir, viendo al otro y el contenido en su *contexto vital*. Sólo a través de este contexto: *cómo dice qué a quién y por qué* lo dice así, se hace comprensible lo que *opina* y lo que podría *significar* para él.

Afuera de la fenomenología, la atención se dirige menos a lo individual que a lo *general*, a lo comúnmente válido, regular (no libre). En el diario vivir, en el que es necesario llevar a cabo muchos procesos funcionales, nos guiamos por las condiciones y lo previamente dado, los límites y lo que vale para todos. A través del aprendizaje, la tecnología y la práctica de la vida, llegamos a ser mucho más hábiles en estos aspectos, que en la aplicación de la fenomenología. Esta mirada objetivante es en la psicología y en la medicina el fundamento del proceder, que se orienta en el paradigma de las ciencias naturales. En vez de la comprensión, se trata aquí de *explicaciones*. Explicaciones son regresos de lo único a regularidades, de lo especial a lo general. El pensamiento de la ciencia natural, objetivante, representa el polo opuesto al mirar fenomenológico, que está anclado en la subjetividad e interesado en lo individual. El paradigma de la fenomenología consiste en la aplicación del vivenciar personal y de la comprensión. Para precisar lo específico de este procedimiento, echamos una breve mirada a otros paradigmas. En el paradigma *causal-determinista* se logra el entendimiento a través de relaciones, como p.ej. en los resultados de experimentos. Esto vale especialmente para la ciencia natural; en el paradigma *interpretativo* se explica mediante un conocimiento teórico previo la conducta y el vivenciar (comp. psicología profunda). En el paradigma *constructivista* se abre un acceso a la realidad a través de una re-interpretación del modo de verla.

El objetivo del trabajo fenomenológico consiste en la *práctica*, en tratar de ver en lo que el *paciente* dice, lo que *a él* le importa, verlo como él lo entiende y en relación a su contexto vital. Comprender al otro significa: ver lo que él opina, no interpretarlo con otro conocimiento (¿mejor?) y con eso agregarle algo, no ampliar o continuar lo dicho, sino *extraer* su contenido. Quizás a veces nos resulte comprender mejor al otro, escuchándolo y mirándolo de este modo abierto, que como él mismo se ha comprendido hasta entonces. Esto se vivencia como liberador: ser visto en lo que a uno le es importante. Ser visto como el que uno es, como persona con su libertad, y ser dejado en esta libertad ampliada.

Poder mantenerse en la hermenéutica de lo dicho, requiere de una constante retracción de sí mismo, para darle espacio al otro y poder seguirlo. Debido al constante ‘poner entre paréntesis’ lo propio, tratamos de liberarnos una y otra vez, para estar abiertos a lo que de él aparece dentro de nosotros.

Esta así llamada ‘epoché’ (para una visión más amplia comp. Sepp 2004) es una actitud que se entrena más que nada por auto-experiencia, supervisión y ejercicios, para poder ser lograda hasta cierto punto.

¿Qué es entonces lo que asimos en la fenomenología? – La fenomenología como actitud, o bien, como método, consiste en una mirada global del efecto de los distintos elementos de la percepción sobre el que percibe (“el observador”) mismo. A través de la mirada global llegamos a una *totalidad*, a través de los detalles y de lo individual. Poder ver cómo alguien está relacionado con su mundo, en qué interacción se encuentra, qué lo mueve y qué le importa, significa *comprenderlo*. La fenomenología nos permite, por lo tanto, ver lo grande en lo concreto, incluso en lo pequeño; la multiplicidad y la abundancia en lo individual; una unidad a pesar de su diferencia, una totalidad a pesar de la diversidad de las formas de presentarse. Participamos en la creación de esta totalidad que podemos compartir, a través de una contribución propia. La mirada a la totalidad se origina por el estar juntos, por el “cómo” del juntos (para una visión general del proceder hermenéutico, especialmente en Heidegger y Gadamer, comp. Vetter 2007a).

5. Lo central en la forma de proceder

Para llegar a una buena comprensión de cómo poder aplicar la fenomenología de manera productiva, nos ocuparemos de la pregunta por el punto de referencia de lo percibido, es decir, por la “pantalla de proyección”, sobre la cual aparece lo percibido. Dicho de otro modo: ¿A qué hace referencia lo que percibimos, si se renuncia al conocimiento y a las comparaciones con teorías y experiencias? – Lo específico (y por ello para muchos científicos naturalistas lo “no científico”) de la fenomenología, consiste en que lo percibido es referido a la esencia propia del contemplador. En la fenomenología, el contenido de la percepción se liga a la propia vivencia personal y se abre a través de la propia interioridad. Dicho en otras palabras, significa: accedemos a la esencia del otro mediante la propia esencia. A través de la ligazón con la propia esencia, no sólo entendemos *lo* que el otro dice, sino lo comprendemos *a él*. La comprensión recién se vuelve sustancial, cuando entendemos qué es lo que mueve al otro *a* decir o hacer algo, y no sólo, *qué* es lo que dice. Si no, lo podría decir cualquiera. Se trataría sólo de una transferencia semántica, pero no habría conducido al encuentro. En cambio así se encuentra la persona detrás, su “por qué”.

Apertura

=>tomar doblemente en serio

=>doblemente concreto

No hay instrumento más eficiente de llegar a la esencia del hombre, que el de *poner* el oyente *su propia esencia en acción*. Esta apertura y la vivencia del efecto es un *doble tomar-en-serio*: por un lado, de lo que el paciente dice y cómo se comporta al hacerlo, y por otro, el tomarse en serio uno mismo y lo que dice dentro de uno.

Esto conduce a una *doble concreticidad*: el *otro* se vuelve concreto, tangible, intuible, y *yo* mismo me concretizo a través del otro.

Esta visión bifocal lleva a una *experiencia* fenomenológica *primitiva*: lograr un acceso al todo por medio de lo uno. De pronto se ve mucho más con ayuda de esta actitud fenomenológica, se ve de repente a través de un síntoma, un gesto, una conducta, a la persona, un todo que nos aparece allí. Es una vivencia que nos recuerda la “*experiencia del ojo de la cerradura*”: uno se acerca a un fenómeno (p.ej. escucha las distintas declaraciones del paciente). Puede suceder que esta primera fase de acercamiento nos parezca casi aburrida, porque uno se detiene durante tanto rato en detalles tan pequeños e insiste en consultar por ellos. Al comienzo es frecuente que no suelen aportar mucho – se ve tan poco, como si desde lejos se mirara un ojo de cerradura. Uno todavía esta ocupado juntando piezas de mosaico. Pero cuando se alcanza un umbral crítico de impresiones, aparece lentamente, a veces en forma repentina, una imagen. Es como si uno se hubiera acercado lo suficiente al ojo de la cerradura y de pronto pudiera mirar a través de él y reconociera lo grande que es el espacio que se encuentra detrás.

6. La actividad propia para poder mirar abiertamente

¿Qué es necesario, en concreto, para poder mirar fenomenológicamente? Como en la fenomenología uno se pone “a disposición” con el propio pensar, sentir e intuir, y se abre personalmente, se trata primariamente de una *actitud* que le permite al otro afectarme. La fenomenología no es entonces una *técnica*, en sentido estricto ni siquiera un método, porque definiría de antemano un objeto de percepción. Esta actitud contiene muchos elementos y tiene un amplio fundamento. Para dar una idea, se mencionarán como ejemplos:

1. *Decisión*: Se debe querer internamente y estar dispuesto a aventurarse en esta forma de mirar.
2. *Dedicación*: dedicarse totalmente (es decir, con todos los sentidos y con la intuición) y liberar la atención para la percepción.
3. *Apertura y mantenerse en la entrega*: abrirse internamente, o bien, mantenerse abierto a lo que nos afecta – dejar que actúe y fijarse en cómo actúa sobre uno. No referirlo inmediatamente a experiencias, sino entregarse a lo actual y a lo nuevo que acontece. – En el modo como el otro nos afecta está contenido él y la propia vida es como el vaso que lo recibe temporalmente.
4. *Coraje*: Dejar atrás lo conocido y dejarse “aprehender”, entregarse al contenido de lo percibido, sin saber lo que percibiremos y qué será lo que llegaremos a ver, requiere de coraje. El control y la influencia se abandonan tanto como el “querer-hacer”.
5. *Confianza*: Este coraje se fundamenta en la confianza en lo “irrefutable” de lo visto (Scheler), de ser-sostenido y no ser-herido. La confianza en el polo externo también comprende la confianza en uno mismo, para poder soportar lo que se percibe. Para eso debe encontrarse un soporte en sí mismo y en el otro.

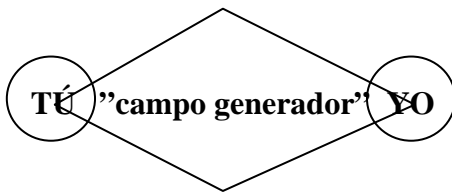
6. *Paciencia*: el proceso fenomenológico necesita tiempo. Poner plazos o límites estorba el desarrollo. Cuanto demora hasta que se produzca una comprensión de lo esencial, no depende sólo de uno, sino también del otro y del tipo de interacción.

7. *Humildad*: Con esto se remite a la disposición a *someterse* a lo que se le revela y a lo que aparece dentro de uno. Es una disposición a la “subjetividad” y a soportar las inseguridades.

7. El campo generador

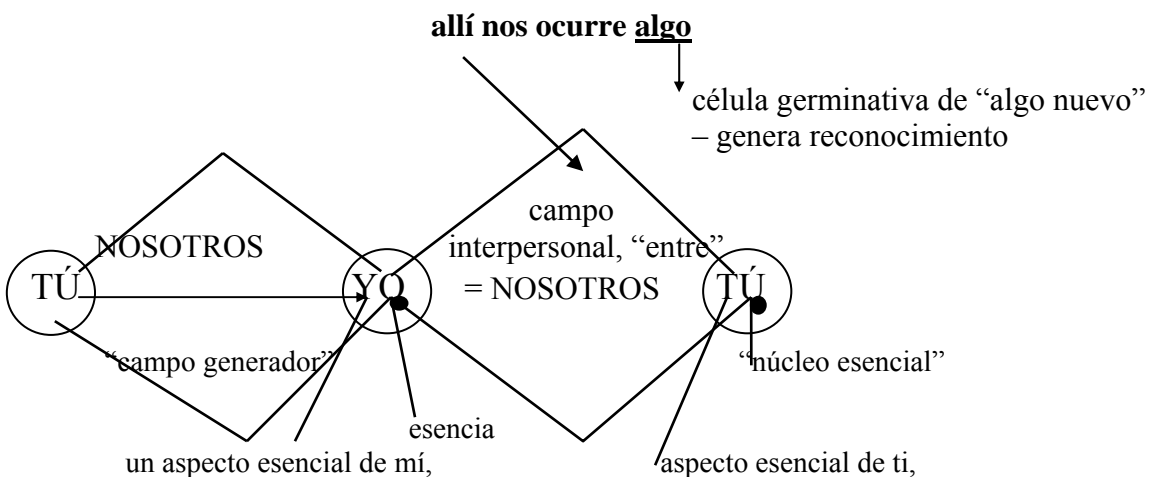
Si uno entra con la actitud así equipada en contacto con otra persona, se origina una especie de “campo”, en que lo esencial puede presentarse – o como también suele decirse: donde puede aparecer. Es esta la meta de la fenomenología: no tener la pretensión de mirar lo que “es”, sino como se nos “*aparece*”, es decir, como nos “llega”, como nos afecta.

Porque este campo favorece la aparición y la iluminación del fenómeno en la vivencia subjetiva, se puede hablar de un “*campo generador*”, porque este campo tiene un efecto “procreador” (Ilustr.1). Esto más aún, porque mediante esta actitud abierta, se genera para ambos participantes una base común que los liga, que los convierte en un *nosotros* vivenciable.



Ilustr. 1 Mediante el encuentro en la actitud fenomenológica abierta y dirigida al otro, se origina un campo generador, en el que la pareja se vivencia en una unidad-nosotros.

En un campo generador se puede presentar ahora algo nuevo, que ninguna de las dos personas puede lograr por sí sola. En el juego recíproco de las fuerzas se origina un patrón oscilante, que hace aparecer características esenciales de los participantes y conduce a conocimientos de y debido al otro (comp. ilustr.2). El espacio que representa al campo generador, invita a la persona a “entrar” y a mostrarse, de modo que desde sí misma se hace reconocible, es decir, comprensible. De esta manera, el abrirse al otro genera comprensiones y reconocimientos.



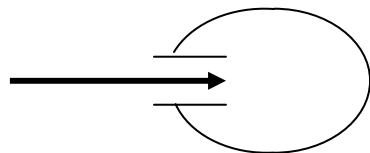
que se activa a través de ti

que se me hace visible

Ilustr. 2: El campo generador en acción *genera* algo nuevo, que se hace accesible al reconocimiento.

Y sin embargo se trata de una experiencia muy primitiva, que ya era conocida por los hombres en la antigüedad. Así el proceso también llevó a la formación de palabras, p.ej. de la palabra griega para reconocer (*gignosko*). *Gignosko* se deriva de *gignomai* “generar” (parecido al latín: *cognoscere* – reconocer, *scire* – saber tienen la misma raíz).

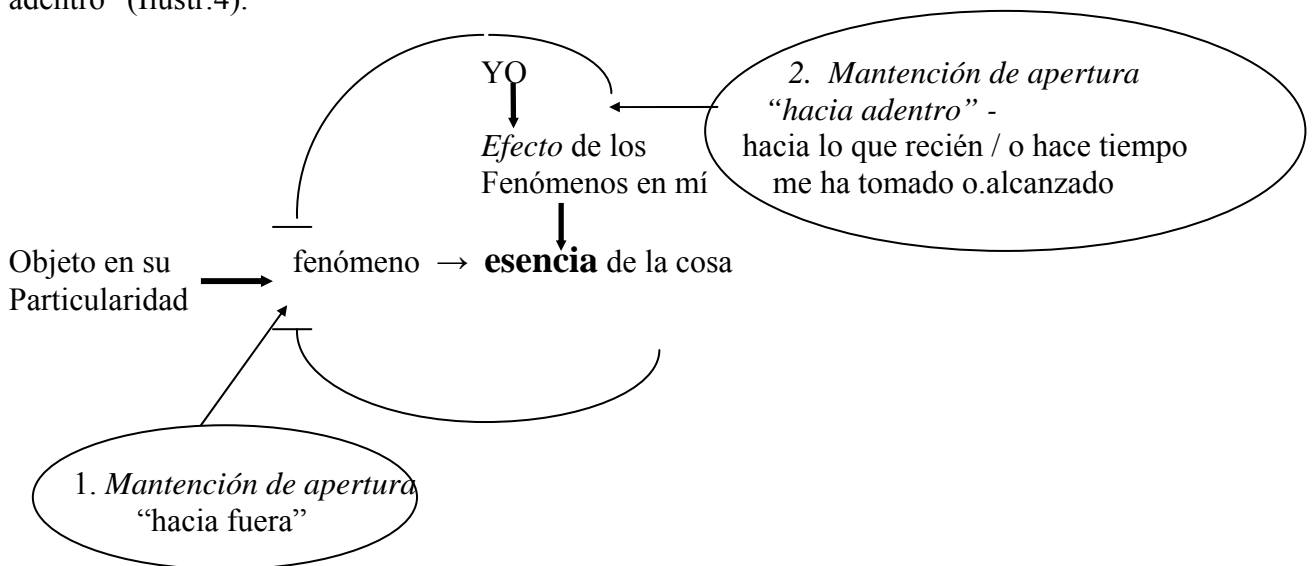
Miremos de un poco más cerca la actividad del observador fenomenológico. Su actividad esencial consiste en *abrirse* a otro, para que lo que se presenta allí, pueda “entrar” en él (*Ilustr.3*). Heidegger comprende “la existencia como el lugar en que el mundo se le impone al hombre, llama su atención y desencadena reacciones emocionales” (Fellmann 2006,93).



YO

Ilustr.3: El primer paso de la actividad fenomenológica: la apertura del Yo “hacia fuera”.

El “objeto” en su naturaleza (p.ej. la persona) comienza a aparecerle entonces al observador como *fenómeno*, cuando llega a tocar en él su vivencia. Mediante este fenómeno se abre su *esencia*, debido a que *uno mismo* entra en el juego, al dejar que los fenómenos actúen sobre uno y, en un paso siguiente, pone atención al efecto que produce sobre uno mismo. Para que la esencia se haga visible a través del fenómeno, se requiere por lo tanto de una *doble apertura*, una apertura “hacia fuera” y “hacia adentro” (*Ilustr.4*).



Ilustr. 4: La doble apertura en la fenomenología: la apertura “hacia fuera” y “hacia adentro”.

En la práctica, esto se llama “dejarse *afectar* por el paciente y observar la propia *consternación*, de este modo alejarse nuevamente de ella. (Lleras 2000). Porque sólo la distancia posibilita la percepción.² En esta elaboración ocurre una comprensión de lo esencial.

Stephan Strasser (1964, 141) lo resume así: en vez de la “actitud del observador científico-naturalista sin interés”, se requiere, según las palabras de Plessner, “la entrada en acción completo de la persona, con todas sus áreas de resonancia” (citado según Kümmel 1967, 382).

Que lo que ocurre en esta apertura tiene una importancia fundamental para la experiencia, lo elaboró Schaeffler (1995). El “acontecimiento” – o sea, lo que se da por sí mismo – constituye el momento activador dentro de la experiencia. Pero la percepción ya contiene una “anticipación respondiente”, es, por lo tanto, desde su origen más que una recepción pasiva. Porque experimentar siempre significa también comprender, y esto, a su vez, se encuentra en una relación dialógica entre dirigirse-a y responder. La experiencia, por lo tanto, ya tiene por sí misma una “perspectividad dialógica”.

8. Fenomenología como capacidad humana

Si la fenomenología es el método adecuado para encontrar a la persona, entonces sería improbable que esta forma de percepción hubiese sido desarrollada sólo por la ciencia. Si no existiera una actitud fenomenológica también fuera de la ciencia, no estaríamos en condiciones de *encontrarnos*, vernos o incluso *amarnos* realmente en la vida personal. No podríamos llegar a lo esencial del otro y no podríamos amarlo, sino tendríamos que conformarnos con lo *no-esencial*, con superficialidades o con funciones, que quizás pudieran satisfacer nuestras necesidades, pero no a nosotros como personas.

Pero el hombre como persona – es decir, desde su esencia – es fenomenológico. Por eso frecuentemente se comporta así en forma espontánea, a saber, siempre cuando trata de *ver* o de *comprender* a otro ser humano (o también a sí mismo), en lo que en el fondo es, lo que realmente lo mueve, lo que siente, lo que para él es importante, etc. Entonces estamos *abiertos para el efecto*, dispuestos a dejarnos llevar y dejarnos alcanzar verbalmente por el otro, capaces de tener contacto interno y recibirlo, dejarlo hablar dentro de nosotros. La capacidad de la fenomenología encuentra su expresión más intensiva en el *amor*: en él vemos, sentimos e intuimos algo de la esencia del ser amado (Scheler 1970; 1980, 105, 247, 480). Este ser nos ha comprendido y nosotros lo comprendemos. Si es amor, entonces se nos hace accesible y visible lo único y lo singular de este ser humano, y esto hace que el amor no pueda ser transferido a otros. La persona amada no es intercambiable. Por eso quedamos expuestos al dolor del amor, porque la pérdida no puede ser simplemente reemplazada por otra persona (lo que, en cambio, es plenamente posible en el caso de una necesidad). La fenomenología presupone además una capacidad fundamental (no sólo científica) de *reconocimiento* del mundo – una pretensión que comparte con la ciencia natural). La diferencia está en que el reconocimiento de la fenomenología se refiere a la esencia y característica

² Adelantándose también se puede decir: ir a la tercera pregunta de Heidegger (ver próximo capítulo abajo) y retomar relación con el paciente: “¿Es así?”

singular de los fenómenos, y el de la ciencia natural a la regularidad de los objetos y acontecimientos mensurables.

9. Actitud fenomenológica

La fenomenología es más que nada una actitud, no tanto un método (Heidegger 2002, 233 sólo habla de “camino”; Scheler 1957, 380), de una “disposición del mirar espiritual” (Scheler id.). De este modo podemos definir la actitud fenomenológica como una actitud de apertura, con postergación del conocimiento previo (“incondicionalidad”) en la entrega al contenido de la percepción.

Actitud fenomenológica: apertura sin presuposiciones en la entrega al contenido a percibir

Heidegger señala tres pasos (1975, #5) para el proceger concreto en la actitud fenomenológica, que son los mínimos necesarios para poder dedicarse al fenómeno del ser-humano:

1. ¿Qué se muestra (espontáneamente)? (reducción)
2. ¿Cómo es? (construcción)
3. ¿Es así? (destrucción; objetividad, totalidad, apertura)

En lo particular, los pasos se refieren a los siguientes temas:

1. Por *reducción* se entiende el abandono de la *actitud guiada por los intereses* de lo cotidiano y la “reducción de la atención” a lo que se muestra. En vez de una descripción de aquello, para que los objetos sirvan, debe observarse y describirse su modo de ser. Se mira lo que se muestra desde el objeto (en nuestro caso del hombre), como aparece, “tal como es y como vive”*. Se prescinde de las reacciones del que percibe, de juicios, de valoraciones. Uno se refiere exclusivamente a lo que es visible, en una sencilla objetividad y falta de pretensiones.
2. La *construcción* es el núcleo del método. Consiste en el análisis de los rasgos fundamentales del fenómeno. En la medida en que éstos luego vuelven a ser relacionados entre sí, se llega a despejar las posibilidades internas del objeto (del hombre). Esta composición de los elementos ocurre gracias a la esencia propia del que percibe. Con ayuda de la propia espiritualidad esencial se hace visible el lazo espiritual que une los rasgos fundamentales. En esto consiste el momento libre, creativo de la fenomenología, que está libre para la interpretación de la “reivindicación” del que se muestra.
3. El último paso, Heidegger lo denominó *destrucción*. Se trata del desmontaje de toda la seguridad en la percepción y de los intereses, estados de ánimo, teorías, preconcepciones encubiertas. Las construcciones encontradas deben seguir siendo examinadas continuamente en forma crítica, y los conocimientos no tematizados deben ser aclarados, como p.ej. la imagen del ser humano que fundamenta la construcción. Por ejemplo, la imagen del ser humano del análisis existencial valoriza la libertad; la junguiana, como energética, valoriza los patrones inconscientes. Que estas fenomenologías no sean idénticas, debe ser considerado como prueba de que todavía existen diferencias en la consideración, si se mira a través de estos lentes.

En la práctica procedemos con los pasos del **análisis existencial personal** (Längle 2000), que desde el punto de vista de la fenomenología son los siguientes:

1. ¿Qué se muestra (espontáneamente)?

* Nota de la traductora: “Wie er leibt und lebt” se usa en alemán para indicar que la persona se presenta en forma auténtica.

Es la fase de la descripción, en la que el paciente relata lo que lo afecta. En esta descripción se pone atención tanto en el *contenido* como también en *cómo* lo dice el paciente y lo que se muestra de él en ese relato. El paciente despliega su comprensión de sí mismo desde el horizonte de su mundo cotidiano y de su experiencia subjetiva. En términos filosóficos esta fase se denomina “reducción”, que está marcada por poner entre paréntesis todas las comprensiones previas, expectativas, enjuiciamientos (Epoché). Uno se refiere a lo que aparece (no a lo que “es” – sino a lo que a uno le llega) – serían constataciones y afirmaciones no-fenomenológicas, si se dijera, algo “es así”.

En la práctica del análisis existencial personal (AEP), este primer paso consiste en recoger el contenido fenoménico (AEP 1).

Al escuchar, uno se forma una primera imagen a través de lo que a uno lo “impresiona”, lo que se “impone”, lo que nos “llega”, lo que es “fenoménico”. Si una paciente durante la descripción de sus molestias psicosomáticas (migraña) dice, p.ej.: “El otro día soñé que estaba rodeada de cocodrilos”, entonces al auditor ya le impresionan varias cosas: el momento en que la paciente por sí sola menciona esto; los animales raros, no locales con que soñó; la característica de estos animales, de los cuales emana peligrosidad por sus hocicos grandes, voraces; el encontrarse en medio de estos animales; la aparición de este tipo de imagen en la tranquilidad del sueño.

2. Construcción - ¿Cómo es?

En esta parte crucial de la percepción fenomenológica se trata de la formación de una “*Gestalt*”, de la composición de un todo de los factores individuales. Resulta una *integración* de los elementos, sobre el trasfondo de la propia esencia.

Los fenómenos individuales se relacionan entre sí y se observa su efecto global sobre la propia esencia: la apariencia, los fenómenos particulares durante el hablar (entonación, vacilación, excitación, tranquilidad, concentración propia...), contenidos individuales, el propio bienestar al escuchar. De todo esto resulta, mediante un trabajo de síntesis, una imagen global. Esta se le presenta al otro en el diálogo y se coloca en la luz del encuentro, completándola de este modo.

Lo que aparece “así”, es analizado en su relación con la totalidad, sacado de la estrechez de la apariencia individual (p.ej. con los afectos correspondientes a una angustia, cuando sólo se pone atención en las palabras, una simpatía, cuando se mira a los ojos...), a través de la fenomenológica mirada en profundidad, y observado a la luz de la conjunción con las otras apariciones individuales, y ampliado gracias a la esencia propia, por lo que se abre un horizonte mayor de comprensión.

En la práctica del AEP, este paso consiste en la composición del contenido fenoménico (AEP1) con la comprensión más profunda (AEP 2-1ª parte).

El hecho de mantenerse limitado a las apariciones individuales produce *tensión*, porque permanece abierto mucho de lo que no es completado por el agregado de posibles interpretaciones (conocimiento ajeno). Pero de este modo se crea un espacio, en el cual el otro puede explicarse (p.ej. a través de contra-preguntas). Eso le permite explayarse, poder mostrarse aún más desde sí mismo, a la luz del no-comprender y ya haber-comprendido del otro. En uno mismo se originan preguntas debido a la tensión, que desea que sean aclaradas por él.

Si continuamos con el ejemplo de los cocodrilos en la fase de la construcción, me dice que esta mujer se siente amenazada y subjetivamente tiene la sensación de estar rodeada por seres salvajes que quieren devorar. Esta situación no la deja en paz: aparece en la tranquilidad y se le viene a la mente en relación con su migraña. Esta es mi “construcción” o visión global de las

posibles relaciones, en base al acompañamiento empático y al colocarme en las circunstancias descritas.

En comparación con esto, existe un campo más amplio para interpretaciones: el espectro alcanza p.ej. desde una fijación amenazante en la etapa oral, pasando por inhibición de la agresividad, hasta problemas con la madre.

3. Destrucción - ¿Es así?

Este nuevo paso de abrirse después de la captación de las relaciones esenciales, consiste en la invitación a cuestionarse uno mismo y lo observado una y otra vez y no aceptarlo nunca como seguro. La visión fenomenológica nunca llega a su fin, no posee la verdad, sino que siempre se encuentra en la búsqueda y en un proceso de acercamiento a ella. Siempre hay niveles más amplios que aún no están cerrados. Mediante esta apertura sistemática se persigue el ideal de la “apertura” exigido por la fenomenología, efectuando el acercamiento a la globalidad a través de la nueva discusión.

Las preguntas fenomenológicas más importantes:

1. ¿Qué se me muestra?
2. ¿Qué entiendo? ¿Qué es lo importante? ¿Cómo están relacionadas las cosas?
3. ¿Será eso realmente lo importante? ¿Es todo lo que yo, tú, ambos entendimos?

La *guía final* se produce al lograr la propia expresión en adecuación a lo observado. En la apertura dialógica se invita al otro continuamente a la corrección y “supervisión” de lo comprendido: “Así es para mí - ¿cómo es realmente? - ¿cómo es para ti?” Esto corresponde en el AEP al paso AEP 2 (2ª parte). De la consternación del haber-observado surge la dimensión del actuar (AEP 3).

Si volvemos a mirar nuestro ejemplo del sueño de los cocodrilos, lo hacemos para mantenernos abiertos a nuevas comprensiones posibles, no quedarnos fijados en la construcción “rodeada de seres salvajes, voraces, que la amenazan”. Para comprobar la comprensión de “amenazantes”, se le pregunta p.ej. a la paciente, qué experiencia y relación tiene con cocodrilos. Como se comprueba la amenaza, se pregunta, qué siente como amenazante. Acaso los cocodrilos no pueden tener también otros aspectos, p.ej. que son proverbiales por sus grandes lágrimas – ¿si eso podría tener alguna importancia en el cuadro? Como permanece el carácter de amenaza en la descripción, se revisa su efecto: ¿Quizás siente algún temor? Se observa si la mímica, la voz, los gestos, la actitud reflejan el miedo, o si produce la impresión de estar dramatizando para poder sentirse como víctima y, por consiguiente, desvalida. ¿Cuán auténtica parece la paciente? ¿Tiene estabilidad el cuadro obtenido? ¿Dónde se derrumba, cede a un impresionar o querer-obtener-compasión? ¿Podría haber, detrás del temor, una provocación que no fue vista? – De este modo, nunca podemos estar seguros, si la comprensión del cuadro permanece o cambia, si aparecen nuevas relaciones temáticas.

Estos tres pasos llevan en la práctica psicoterapéutica a una “fenomenología interna” frente a sí mismo, que es apoyada por la visión fenomenológica del terapeuta.

10. Consecuencias prácticas de la actitud fenomenológica

De la aplicación de la actitud fenomenológica se derivan algunas reglas cuya observación facilita la práctica.

Delimitación de la declaración:

a) *Referencia a lo actual*: En la fenomenología sólo hablamos de lo que se *muestra*. Es decir, nos quedamos con lo que el paciente dice. No introducimos (por el momento) conocimientos ajenos (p.ej. conocimiento general de un cuadro clínico), ninguna teoría, ningún diagnóstico. El tema es el vivenciar del paciente y como le llega a uno.

b) *Referencia a uno* (quedarse con uno, en vez de exploración o generalización): no hablamos de lo que el otro dice, sino de cómo *me llega a mí* (fenómeno). Hablo de mí en mi declaración me limito a mí (“cuando *yo* escucho eso, *me* viene el pensamiento...”; “entiendo eso y lo otro...*me* llega así...”; en vez de enjuiciar: “Encuentro problemático lo que cuenta”. Se habla desde la vivencia de lo observado: “Tengo un problema con eso, hasta donde lo entendí...”). El otro debe ser dejado en libertad e invitado a seguir mostrándose. Todo lo que es reproche o desvalorización, ya no es fenomenología.

Ontologizaciones como “tú dijiste eso *es*...dijiste...eso es incorrecto, eso es cierto...”, se evitan. Lo ocurrido se *relativiza* y con ello se le da un espacio en el que no se afirma, sino que uno permanece en la búsqueda de la esencia, de la verdad. – La declaración ontologizante pretende haber llegado al final de la búsqueda (de poseer la verdad).

c) *Hacer referencia a lo provisorio, procesal* (delimitación de la seguridad): se vuelve a cuestionar una y otra vez lo reconocido, según el modelo: “¿Es así?” Contra-preguntar como p.ej. “¿lo entendí bien con lo...? ¿eso estima?...”

Subjetividad como realidad (coraje para la subjetividad):

El entendimiento se limita a la vivencia subjetiva, renunciando al mismo tiempo a criterios objetivos. Lo esencial sólo puede ser captado por la esencia propia. El terapeuta participa *sintiendo el valor* (pero no evaluando). Dejamos que el paciente produzca un efecto sobre nosotros, nos damos tiempo, para dejarnos “*impresionar*”. Uno se toma en serio en sus sentimientos, en su intuición y en su pensar. El punto de referencia en el diálogo es uno mismo, no una teoría, un manual. Con esto uno también arriesga más, a saber, a sí mismo, y no puede excusarse mediante una teoría o un libro. En esto debemos ejercitarnos e instruirnos: poder tomar lo que se presenta dentro de nosotros y no desvalorizarlo como “sólo una impresión”, que es “puramente subjetiva” y, por lo tanto, no puede tener importancia. Se necesita la auto-conciencia, de que la vivencia propia posee fuerza afirmativa y capta algo esencial.

Auto-reflexión y Epoché:

Existe una mayor *alerta* para lo que en la percepción es *de uno mismo*. Ocasionalmente incluso puede ser abordado, cuando no se está seguro o quiere darle más espacio al otro (p.ej. “Esto quizás tenga que ver más conmigo...”).

Como el que percibe siempre está, a su vez, contenido en el vivenciar, la fenomenología requiere del *conocimiento del modo propio* (“modos propios”, partes de uno mismo en lo reconocido), que deben ser nuevamente “*sustraídas*” de lo vivenciado y deben ser relativizadas en la percepción (“puestas entre paréntesis”).

Resumen lexicológico:

Actitud fenomenológica. Actitud psicoterapéutica en el → AE, que consiste en la *apertura* hacia el otro y lo deja permanecer en su modo propio. Está guiada por el cambio hermenéutico de Heidegger (comp. 1967, § 7) de la fenomenología de Husserl, según la cual “fenómeno” es, lo que se muestra desde sí mismo. También debe ser considerado el significado específico de aparición, según el cual algo nunca puede

mostrarse totalmente, sino sólo como puede aparecer en la interrelación con el medio (parcialmente oculto). Esta forma cubierta del ser cotidiano debe ser descubierta fenomenológicamente, debe *dejarse ver* por sí mismo. La fenomenología se convierte en hermenéutica cuando en vez de partir de la observación – de objetos -, parte de la comprensión (existencia).

Como *actitud psicoterapéutica*, su objetivo es poder ver al paciente desde él mismo. Esto sucede al *dejar*-aparecer y mantener en vista un campo interpersonal, en el que ocurre el juego recíproco entre los modos de comprensión distintamente organizados del paciente y del terapeuta. Esto exige del terapeuta *dejarse* alcanzar por el paciente y, a su vez, distanciarse de su propia consternación, con lo cual se produce un espacio libre para la articulación de la auto-comprensión del paciente. Se trata entonces de comprender el significado de lo que articula un paciente, desde una perspectiva que está *dentro* del marco referencial del paciente. Esto se denomina suspensión del juicio (Epoché) sobre una aparente “realidad objetiva”. La única realidad que posee carácter fenoménico es la realidad subjetiva del paciente y del terapeuta; es la realidad intersubjetiva del campo interpersonal, de la cual se “constituye realidad”.

La actitud fenomenológica se despliega en el AEP mediante la “descripción” en la que se articula la auto-comprensión del paciente en su ser cotidiano (existencia); a través del “análisis fenomenológico”, en el que se despeja la emotividad y se articula la auto-comprensión del paciente en su situación (existencia); gracias al “posicionamiento interno”, en el que se desarrolla la comprensión de la propia existencia, con lo cual se abre la dimensión del actuar.

LITERATURA:

Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Niemeyer, Tübingen, 11°

Heidegger M (1997) Die Grundprobleme der Phänomenologie. Klostermann, Frankfurt/M

Heidegger M (1988) Ontologie (Hermeneutik der Faktizität). Klostermann, Frankfurt/M

Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE, Wien, 133-160

Spiegelberg H (1985) Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Piper, München, 55-70

Fernando Lleras (2000)

11. Importancia de la fenomenología para la práctica

Para la aplicación de la fenomenología en la práctica, a partir de la posición fundamental se deriva una serie de conclusiones que pueden facilitar el proceder concreto. Con este objetivo se presentan aquí algunas indicaciones.

11.1 Indicaciones prácticas generales:

1. *Apertura fenomenológica frente a sí mismo* como terapeuta. En la actitud frente a sí mismo y en el diálogo interno, el terapeuta fenomenológico se mantiene continuamente en la pregunta: “¿Qué me dice lo que habla el paciente y cómo lo hace? - ¿Qué efecto produce lo que vivenció el paciente en mí? ¿ cómo lo relata?”

Y siempre vuelve a preguntarse: “¿Cómo me llega esto ahora? ¿Qué provoca?”

2. partir del *vivenciar* del paciente: la actitud frente al paciente se centra en preguntas como: “¿Cómo lo *vivencia*? - ¿Cómo lo vivenció? - ¿Cómo se siente *ahora* con eso?” Esta manera de proceder contrasta con otras actitudes, desde las cuales el terapeuta hace comentarios como: “Pienso que...creo que...quizás...sí, pero...”. En contraste con la apertura fenomenológica se trata de interpretaciones y abstracciones que distancian.

La vida sólo puede ser *esencial* en la *subjetividad*.

3. Volver a inducir la *apertura* constantemente: Esto ocurre con preguntas como: “¿En qué lo notas? - ¿Cómo lo sabes? - ¿Qué te provoca esta experiencia?” o “¿Qué te *dice* esto?” En la fenomenología hay que mirar constantemente de nuevo, ser concreto, observar ciertas piedritas del mosaico en el cuadro total, porque también existen “cuadros reversibles”: cuando se mira los elementos con más precisión, de pronto se puede ver algo distinto en ellos, lo que nos puede llevar a decir: “ Ah, también es posible verlo de ese modo?!”

Lo *concreto* es fundamental para la fenomenología – sólo en lo concreto podemos hacer fenomenología, no en lo abstracto, en la reflexión o en el juicio. Todo está contenido en lo concreto, como dice su nombre (con-crescere = crecer junto). En la actualidad, lo concreto frecuentemente se denomina “*narrativo*”.

4. Diferenciación entre *referencia al objeto* y sentimientos proyectados – guía para el paciente hacia el Epoché. Se le pregunta de nuevo al paciente: “¿*De verdad* es eso lo que sientes? – Tú lo has *vivenciado* y sentido así - ¿cuánto de eso proviene del objeto mismo, que vivenciaste/ escuchaste/ viste, y cuál es tu sentimiento acerca de ello, que quizás provenga de otra experiencia? ¿Realmente lo vivenciaste y lo sentiste así en la situación?” (Transferencia) Este es, por lo demás, un trabajo importante en el AEP.

5. Guía del paciente para la *apertura fenomenológica hacia sí mismo*: Aprender a enfrentarse a sí mismo con una actitud y visión interesada (quizás afectuosa, en todo caso aceptadora). El terapeuta debe ser el modelo, a saber, su modo como se enfrenta al paciente. Los pacientes deben aprender a *interesarse* por sí mismos y abrirse, en vez de enjuiciarse o cerrarse. Para eso pueden servir preguntas como las siguientes: “¿*Por qué* no lo hice? - ¿*Qué* me detuvo? - ¿*Qué* habría *necesitado*? - ¿*Qué* es tan importante para mí, como para enjuiciarme?”

La meta es que los pacientes se comprendan a sí mismos, en vez de enjuiciarse – un efecto esencial de la psicoterapia.

6. referencia al *ser*. En la fenomenología se habla *sin negación* y “*quizás*” – porque sólo se habla de lo que está ahí, de lo que se *vivencia*, y no de comparaciones y abstracciones. En la fenomenología no se habla p.ej. de lo que *falta* – porque eso se puede saber sólo por comparaciones con un criterio. Después se pueden agregar reflexiones.

Expectativas decepcionadas no son fenomenología. Hablar de ellas a la pareja en una relación, la puede herir mucho, porque no es vista y porque uno no se queda en lo positivamente dado.

11.2 Proceder práctico para la observación fenomenológica

Se darán algunas indicaciones más sobre el proceder concreto en el trabajo terapéutico o de consejería. Las preguntas de las que se trata aquí, pueden ser útiles al escuchar la conversación o luego, en la reflexión sobre la terapia, o bien, en la descripción de un caso (supervisión):

1.) Extracción de *información implícita*, de “piezas de mosaico”, de lo que el paciente dice. Nos fijamos en lo que sabemos de este paciente con *seguridad* [esto corresponde al AEP 0].

Podemos ilustrar esos puntos con un ejemplo sencillo y frecuente de la práctica. Si un paciente, p.ej. frente a la pregunta de cómo está, dice: “Estuve mal, porque de nuevo no hice nada”, entonces sabemos: 1. estaba mal; 2. no es la primera vez; 3. ve el motivo de estar mal en sí mismo, a saber, porque no hizo “nada”.

2.) Nos fijamos en lo que nos (*con*)mueve, en lo llamativo de las declaraciones. ¿Qué es lo que viene hacia mí? ¿Cómo me llega el relato? - ¿Qué es lo impresionante, qué es lo “fenoménico”? Eso abre el marco de lo que ocurre [correspondiente a AEP 1].

P.ej., en la frase nos puede asaltar y llamar la atención el “de nuevo” y guiarnos a una “experiencia de ojo de la cerradura”. Lo que nos llama la atención, de pronto nos puede decir mucho sobre la relación de la persona con ella misma. En esta respuesta, el paciente relaciona de inmediato su estado con una evaluación, en realidad, con una *desaprobación (auto-reproche)*, evidentemente no se esfuerza por comprender sus motivos. El no haber hecho “nada”, desvaloriza. Ver la causa de estar mal solamente en la conducta propia, equivale a una *auto-acusación*. Deja traslucir una actitud *resignada*. No está abierto a la experiencia concreta, sino se acerca a sí mismo *comparando*: coloca su conducta espontáneamente en una historia de otros modos de conducta. En el tono de voz, y luego en el diálogo sucesivo, se intuye *agresión* hacia sí mismo. Esta primera *impresión* se confirma en la continuación de la conversación, a través de auto-reproches y declaraciones auto-despreciadoras. (“No se puede esperar nada mejor...siempre he sido un fracasado...”).

3.) ¿Dónde se nos acerca el paciente como *persona*? ¿Dónde veo algo de él? - ¿Qué tipo de persona es? [Esto corresponde a AEP 2: ¿Cuál es la esencia y qué es lo propio de esta persona?]

Este paciente, p.ej., sufre de su propio fracaso, no se soporta – en la empatía siento *compasión*, una señal, de que podría haber llegado a él como persona.

4) ¿Qué se me enfrenta como *problema*? [Correspondiente a AEP 3: lo que hay que hacer aquí.]

P.ej., el paciente espera más de sí mismo de lo que logra, no se comprende y se castiga por su fracaso. Ya no sería fenomenología sino interpretación, el continuar en esta línea, lo que puede parecer atingente, pero no se deduce inmediatamente de lo dicho: quizás se castigue para estimularse y hacerlo mejor en el futuro, o quizás, para mortificarse y poder abandonar la vida.

Análogamente a lo que ocurre en la percepción, en la *terapia* se puede tomar referencia a los temas en forma fenomenológica a través de varios pasos:

1. *Concreción*, para hacer asible el contenido. Frente a la pregunta “¿Qué habría querido hacer y qué debió haber hecho?”, el paciente atribuyó su fracaso a ejercicios corporales y a escribir su diario, como se discutió anteriormente y fue aceptado por él en la última sesión de terapia.

2. Preguntarse por la propia *impresión*: acercar al paciente a sí mismo con preguntas como: “¿Cómo reacciona a lo que no ha hecho?” Esta es una invitación a usar la fenomenología en sí mismo: para la observación de su propio actuar, o bien, reaccionar, que ahora deja obrar sobre sí mismo.

En la siguiente reflexión de lo observado, se trata de encontrar una *distancia* auto-crítica a su propia conducta, ligada a una evaluación: “¿Qué hace, en el fondo, con eso?” A la luz de esta pregunta, el paciente se da cuenta de su conducta *desaprobadora*, del *reproche* a sí mismo, de declararse culpable por estar mal, de *desvalorizarse*, al decir que no ha hecho “nada”. Esto conduce a un corte de relación consigo mismo y a un *cerrarse* interiormente y a distanciarse automáticamente de este “fracasado”. Este tipo de percepción puede fortalecer la base motivacional, para seguir trabajando en el tema.

3. *Actitud fenomenológica*: Cómo puede llegar el paciente a esa serenidad que le permite, en vez de *enjuiciarse* (lo que equivale a un cerrarse), a *interesarse* por él mismo (abrirse). Para eso pueden ayudar preguntas concretas:

- ¿Por qué no lo hice?
- ¿Qué me lo impidió? - ¿Qué habría necesitado?
- ¿Qué es, p.ej., tan importante en la gimnasia, para que yo me enjuicie?

Estas preguntas deben ayudarle al paciente a *comprenderse* y a mantener, de este modo, la relación con él mismo. En el caso de este paciente se comprobó que, debido a sus dolores, hacía primeramente todo lo que podía para aliviarlos, antes de comenzar los ejercicios. A eso se agregaba la vieja costumbre de mantenerse en la rutina. En la noche se decía: “No me importa, si no lo he hecho hasta aquí, tampoco necesito hacerlo ahora”. Así se enredaba en auto-reproches y auto-castigos, porque de ese modo se había abandonado y ahora sufría por eso. Así se mantenía en la espiral penosa de la continua ruptura de su relación consigo mismo.

Desarrollar una actitud fenomenológica hacia sí mismo:

En vez de *juzgarse* –
interesarse por sí mismo.

4. *Establecer una nueva manera de tratarse en su casa*: Como preparación para la próxima situación, se puede reflexionar con él: “¿Qué podría hacer, cómo podría tratarse cuando de nuevo no haya hecho nada, pero siente que podría haber hecho algo, pero no quiso hacerlo? ¿Qué puede hacer entonces, en vez de retarse y juzgarse?” – Y en estos casos, frecuentemente nos sorprende un “No lo sé”. Al comienzo, los pacientes vuelven a perder con facilidad el acceso a sí mismos. Por eso es importante ofrecerles un *resumen*: “Se puede preguntar:

1. En realidad, ¿por qué no lo hago?
2. ¿Cómo me va con eso?”

Con estas preguntas sólo se pretende iniciar una *apertura frente a sí mismo* y no se aspira a encontrar soluciones. Primero se necesita una relación consigo mismo y auto-aceptación. Los pacientes intuyen la fuerza motivacional en esta liberación y a la vez, su reserva neurótica frente a sí mismos, que se complica con la apertura. Una paciente se rió con la propuesta y opinó: “Quizás haga entonces una flexión de rodillas o un ejercicio, para no tener que pensar...”

12. Experiencia propia

Aquí se insinuarán algunas experiencias de cómo se vivencia la aplicación de la fenomenología, para describir parcialmente su efecto en el terapeuta. En el *aprendizaje*

de la fenomenología, a muchas personas se les hace consciente por primera vez, cuánto las retiene la *reflexión* de ser sinceras. Se entiende mejor la importancia de que, además de un qué, también existe un *cómo*. Uno se da cuenta prontamente, de que es necesario darse tiempo para esta forma de proceder, para sumirse en ella – y no sólo reflexionar sobre ella. También hay que estar internamente libre, uno necesita espacio dentro de sí, para poder ser fenomenológico.

Si se logra adoptar la actitud fenomenológica, en general se siente una tranquilidad, una *serenidad* y alivio. Ya no es necesario saber de inmediato, lo que uno tiene que hacer. Fenomenología también tiene que ver con sencillez, que se puede sentir dentro de uno mismo. La percepción puede ser tan intensa, que hasta *todo el cuerpo* es sentido como antena. Y a pesar de la sencillez, la percepción fenomenológica puede ser vivenciada como amplificadora y enriquecedora, conmovedora, dinámica, viva. –

Pero también puede aparecer *temor* o desconfianza. Temor, de que se asuma tanto el problema del otro, que llegue a ser un problema propio; temor, de volverse demasiado vulnerable debido a la sinceridad. En la vida privada también puede agregarse la preocupación, de que la vida se hace demasiado seria. Porque a veces cosas de poca importancia también embellecen la vida: p.ej. que una persona sea bonita y se vista bien.

13. Límites de la fenomenología

La fenomenología es una actitud de reconocimiento, a la que le importa lo “esencial”, la “esencia”. Cuando no se trata del reconocimiento de lo esencial, la fenomenología no está indicada y no corresponde. Por eso, en lo cotidiano, el “reconocimiento natural”, con separación sujeto-objeto, es más práctico y provechoso. El reconocimiento cotidiano coloca lo reconocido como objetivamente dado fuera de toda duda; además lo “ontologiza” (p.ej. allí “hay” una mesa, “tú has dicho”, en vez de “me parece...”).

La fenomenología incluso puede ser dañina, cuando se requiere de *protección y defensa*, porque se está expuesto a un poder enemigo. – Del mismo modo, uno se expone a lesiones innecesarias, cuando el otro no está dispuesto a abrirse. Entonces es aconsejable fijarse en la delimitación y no abrirse demasiado. Se puede caer en la posición de desvalido, si incluso entonces se esfuerza sólo por comprender. Cuando se trata de tomar *decisiones* y de *actuar*, la fenomenología llega a un final natural. Porque actuar significa aplicar un poder para lograr un efecto. Pero la fenomenología quiere dejar en libertad y no apoderarse.

14. ¿Qué es interpretación?

Seguimos en la fenomenología el lema de Husserl: “¡Hacia las cosas mismas!” y la descripción de Heidegger (1967, § 7), que fenomenología significa “permitir que lo que se muestra, tal como se muestra desde él mismo, pueda ser visto desde sí mismo”. Eso significa que el observador fenomenológico “deje decirse” lo que ve, como lo formulara Heidegger (comp. Vetter 2007b). Como fue descrito ya, esta tarea requiere de un Epoché, es decir, la renuncia al agregado de cualquier información, que no provenga directamente del otro. Asociaciones, fantasías, conocimiento teórico, etc. se excluyen de esta forma estricta de la fenomenología.

Sin embargo, este conocimiento ajeno dejado de lado puede también ser útil para la comprensión de lo percibido y quizás incluso dar acceso a relaciones ulteriores. En una etapa posterior del proceso comprensivo, este conocimiento puede ser absolutamente

conveniente y también necesario. Entonces hemos llegado a una etapa interpretativa o explicativa de la conversación. Esto representa otra forma de esclarecer lo percibido. ¿Pero qué es lo específico de la *interpretación* y en qué se diferencia a nuestro entender, de la fenomenología pura? La interpretación representa un trato creativo de algo dado, como lo hacemos, p.ej., al buscar el significado de un símbolo o en la interpretación de un poema. Los gérmenes declarativos se continúan desarrollando gracias al agregado de fantasías, pensamientos, asociaciones o conocimientos propios.

Las interpretaciones aprovechan de este modo un *espacio de configuración libre* y representan una especie de diálogo con la obra, al que *se le añade lo propio*, con lo que uno se ha topado a través de lo vivenciado. La interpretación es un trabajo de traducción de lo dado a otro idioma³, en el cual se trata de descubrir semejanzas y de encontrar el significado de contenidos y esclarecerlos, por medio de otros conocimientos (p.ej. teoría).

Del mismo modo, no es un proceso puramente fenomenológico el “sobre-cuestionar”.^{*} Entonces no lo aceptamos “como se da”, ni tampoco “dentro de los límites, en que se da” (Husserl 1950, 52). Cuando sobre-cuestionamos, no aceptamos lo dicho como fue expresado. No le creemos a la declaración (p.ej. del paciente), sino sospechamos algo (quizás inconsciente) detrás. Este modo de sobre-cuestionar puede ser totalmente legítimo, pero con ello nos salimos del marco de la fenomenología – porque esta quiere ver lo que aparece, y no oponerse a algo o examinarlo. La actitud fundamental es aceptadora y se esfuerza por ver lo que está contenido en la expresión (en la aparición), y no quiere poner la declaración bajo sospecha, ni cuestionar su valor.

De este modo vemos una *diferencia* fundamental entre la actitud fenomenológica y la interpretativa: en el modo interpretativo, que predomina en el psicoanálisis, se parte de la actitud: “Tú dices algo y no sabes lo que dices”. Luego se esclarece la declaración a la luz de una teoría. En el proceder fenomenológico, uno se aproxima a la declaración con la actitud: “Tú expresas algo y yo quiero comprenderlo, pero no poseo conocimiento referente a ello”. – Es necesario mencionar, que un acercamiento interpretativo contiene una mayor tentación intelectual que el fenomenológico, que exige más modestia.

La interpretación tiene importancia especialmente en el arte. Porque el arte siempre tiene que volver a ser comprendido y a reflejar su época. El arte nos debe volver a guiar hacia nosotros y acercarnos a nosotros. Por eso debe ser interpretado desde nuestro interior, nos debe servir como una especie de prueba proyectivo y estimular la propia creatividad. También en la psicoterapia puede ser importante este paso hacia el reconocimiento de la esencia, en el tratamiento del núcleo del problema, en que, p.ej., se añade conocimiento teórico, para ver al paciente en un medio más amplio. La interpretación también puede ser importante cuando no se avanza en forma fenomenológica, y se puede así iniciar un diálogo, a través del cual nuevamente se visualiza algo, que por sí mismo no se ve suficientemente claro. Lo hacemos p.ej., cuando un paciente dice algo que no se comprende. Si se le ofrece una interpretación, o se le dice, cómo le va a uno con eso, y qué sentimientos nos surgen, puede posicionarse y mostrarse mejor. Pero uno se expone al peligro del distanciamiento, porque el paciente fácilmente acepta el ofrecimiento de la “autoridad” del psicoterapeuta.

15. Final

³ En italiano “interprete” es el intérprete.

^{*} El autor usa la palabra “hinterfragen”, que en alemán significa, no darse por satisfecho con lo sabido en primera instancia sobre un hecho, sino seguir cuestionándose más allá. (Nota de la traductora).

La fenomenología, más allá de su importancia como instrumento en el trabajo terapéutico, puede convertirse en actitud vital. Esto lo expresó el psicoterapeuta Michael Mahoney (2000, 198), fallecido no hace mucho tiempo, en una forma fina y muy personal. También describe allí la repercusión que esta actitud serena y respetuosa tiene en la propia vida - un efecto que es importante para la calidad de vida personal: "I trust both my intuition and that of my clients much more than I once did. I am more comfortable with not understanding why things happen the way they do, and I am more emotionally nurturing (or more forthright about it). I speak from the heart and to the heart as often as I can, and I encourage my clients to do the same. I feel grateful for the privilege of participating in their lives, and I enjoy my work now more than ever. If my life patterns continue as they have over the past 30 years, I will continue to explore and expand in ways that I cannot now anticipate. I look forward to that adventure."⁴

Literatura

- Fellmann F (2006) Phänomenologie. Hamburg: Junius
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH (Ed) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuauflage. Bern: Huber
- Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 11°
- Heidegger M (1975) Die Grundprobleme der Phänomenologie, GA Bd 24, Frankfurt/M: Klostermann
- Heidegger M (2002) Gesamtausgabe, Bd. 13. Frankfurt: Klostermann, 2°
- Husserl E (1950) Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III
- Kümmel F (1967) Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: Zeitschrift für Pädagogik. Jg. 13, Heft 4, 381-394
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (2000) (Ed) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Ed) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513f

⁴ "Confío más que antes, tanto en mi intuición, como en la de mis clientes. Me siento más cómodo al no lograr comprender por qué las cosas ocurren como lo hacen, y soy emocionalmente más nutrido (o más directo en ello). Hablo desde el corazón y hacia el corazón de los otros lo más frecuentemente que puedo y animo a mis clientes a hacer lo mismo. Me siento agradecido por el privilegio de participar de sus vidas y disfruto mi trabajo ahora más que nunca. Si mis condiciones de vida continúan como lo han hecho durante los últimos 30 años, continuaré con mi exploración y me expandiré en términos que ahora no puedo anticipar. Estoy ansioso de esa aventura."

- Mahoney M J (2000) Reflections on persons and patterns in my intellectual development. In Goldfried M R (Ed) How therapists change: Personal and professional reflections Washington DC: American Psychological Association, 183-200
- Schaeffler R (1995) Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber
- Scheler M (1970) Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke, 5-28
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke 6°
- Sepp H-R (2004) Epoché. In: Vetter H (Ed) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner, 145-151
- Strasser S (1964) Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter 1964
- Vetter H (2007a) Philosophische Hermeneutik. Frankfurt: Lang
- Vetter H (2007b) Was ist Phänomenologie? In: Existenzanalyse 24, 2, 4-10

Nombre y dirección del autor:

DDr. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
alfried.laengle@existenzanalyse.org

Traducción: Magdalena von Oepen [magdavo@terra.cl] 2011