

Puntos de encuentro entre el conductismo radical y la psicoterapia existencial.

Lucía Carolina Fernández Jiménez. Licenciada en Filosofía y en Psicología.
UNED

Resumen

El objetivo de este texto es investigar sobre los posibles puntos de encuentro entre la psicoterapia existencial, un paradigma psicológico arraigado en las filosofías de la existencia, y el posicionamiento del profesor Marino Pérez Álvarez, quien se define a sí mismo como conductista radical, respecto a su manera de entender la existencia humana y el modelo más adecuado de psicoterapia. Para ello se proponen seis puntos de encuentro: necesidad de una fundamentación filosófica para la psicología, crítica al cientificismo y al modelo médico, interpretación de los trastornos mentales como problemas de la vida cotidiana, recuperación del paciente como protagonista de la terapia, crítica a la psicología positiva y crítica al dualismo cartesiano.

Palabras clave: psicoterapia existencial, filosofías existencia, conductismo radical, preocupaciones existenciales, medicalización, libertad.

Abstract

Meeting points between radical behaviorism and existential psychotherapy.

The aim of this paper is to investigate about the possible meeting points between existential psychotherapy, a psychological paradigm rooted in existential philosophies, and the stance of Professor Marino Pérez Álvarez, who defines himself as a radical behaviorist regarding his way of understanding human existence and the most appropriate model of psychotherapy. With this purpose, six meeting points are suggested: necessity of philosophical grounds for psychology, criticism of scientism and medical model, interpretation of mental disorders as problems of everyday life, recovery of the patient as the focus of therapy, criticism of positive psychology and criticism to Cartesian dualism.

Keywords: existential psychotherapy, existential philosophies, radical behaviorism, existential concerns, “medicalization, freedom.

Puntos de encuentro entre el conductismo radical y la psicoterapia existencial.

Lucía Carolina Fernández Jiménez. Licenciada en Filosofía y en Psicología.
UNED

Con el objetivo de señalar cuáles sean las conexiones entre el posicionamiento psicológico del profesor Marino Pérez Álvarez y la psicoterapia existencial, comenzaremos por intentar mostrar en un breve esbozo qué es y quiénes son los representantes de la psicoterapia existencial y, desde ahí, señalar las similitudes encontradas.

Definir y señalar los límites de la psicoterapia existencial no es tarea fácil. Muchos han señalado la imposibilidad de definirla como escuela o incluso han dudado de que así pueda llamarse, al englobar dentro de ella prácticas terapéuticas diversas (Cooper, 2009), pero también señalan que puede hablarse, sino de una escuela, sí de un paradigma psicológico que se orienta en torno a una preocupación compartida por la existencia humana vivida y a la creencia de que la filosofía existencial es la filosofía que mejor se hace eco de la mayoría de los conflictos con los que los pacientes se presentan en la consulta del terapeuta, conflictos inherentes a la condición humana (Yalom, 2010).

En su famosa obra *Psicoterapia Existencial*, ya Irvin Yalom reconocía la dificultad de delimitar los orígenes y señalar los representantes de este paradigma psicoterapéutico al afirmar que

“En cierto sentido, la psicoterapia existencial es como un granuja sin hogar. No «pertenece» a nada. Carece de heredad alguna, de escuela formal y de institución. Está excluida de los mejores barrios académicos. No la respalda ninguna sociedad propiamente dicha ni tiene ningún órgano de difusión reconocido (unas pocas publicaciones que aparecieron tímidamente, desaparecieron en su más tierna infancia). Tampoco tiene una familia estable ni un *pater familias*. Sin embargo, posee una genealogía, unos cuantos primos dispersos y algunos amigos de la familia en Europa y en América.” (Yalom, 2010: 26)

El hogar ancestral de la Psicoterapia existencial que señala Yalom es la filosofía existencial (aunque también asume la dificultad de definir el existencialismo), los primos europeos a los que se refieren son los analistas existenciales (Ludwing Binswanger, Medard Boss, Eugene Minkowsy y Viktor Frankl, entre otros), los primos americanos son los psicólogos humanistas (entre los que incluye a su maestro Rollo May en un primer momento, pero que después separa como veremos más adelante) y los amigos de la familia, los psicoanalistas humanistas (donde se sitúan Otto Rank o Erich Fromm).

Con anterioridad a esta obra de Yalom, Rollo May junto con Henri F. Ellenberger, Eugene Minkowski, Erwin W. Straus, V. E. von Gebattel, Ludwig Binswanger y Roland Kuhn, habían escrito *Existence*, obra que sale a la luz en 1958 y cuyo subtítulo reza: *Nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. En ella Rollo May pone de manifiesto la necesidad que acucia a la psicología y a la psiquiatría de trabajar con una imagen del hombre menos mecanicista si quiere de verdad comprenderlo y señala dos fases en esta nueva propuesta terapéutica que es, sobre todo, “un movimiento de protesta contra la tendencia a identificar la psicoterapia con la razón técnica.” (May et al., 1967: 57). Estas fases son: 1) Fase fenomenológica (representada por Minkowski, Straus y von Gebattel) 2) Fase existencialista (representada por Binswanger, Storch, Boss, Bally y Kuhn).

Al intentar comprender hoy en día qué sea la psicoterapia existencial y cuáles sus representantes es habitual referirse a la obra de Mick Cooper *Existential Therapies*. Allí Cooper, después de aconsejarnos hablar de terapias existenciales en vez de hacerlo en singular, nos invita a entender esta pluralidad desde la siguiente clasificación: Daseinsanalysis (incluiría aquí la fase existencialista a la que hacía referencia Rollo May), Enfoque basado en el sentido (enfoques basados en la obra de Viktor Frankl), Enfoque humanista-existencial (Rollo May, James Bugental e Irvin Yalom), la obra de R.L. Laing y el Enfoque fenomenológico-existencial (denominada Escuela Británica y representada por Ernesto Spinelli y Emy van Deurzen).

También recientemente ha sido puesta de manifiesto esta variedad de perspectivas dentro de la Psicoterapia Existencial en un estudio llevado a cabo por Correia, Cooper y Berdondini (2014), en el que intentaban cartografiar el mapa mundial de esta perspectiva en la actualidad¹. Allí señalan que bajo el rótulo más amplio de Terapia existencial pueden enmarcarse algunas denominaciones (*Daseinsanalysis*, *Existential psychotherapy*, *Existential therapy*, *Existential counselling*, *Existential analysis* y *Logotherapy*) que, si bien se separan en algunos presupuestos, en las influencias básicas sobre las que se asientan o en el lugar del mundo en el que surgen, todas comparten el interés por las filosofías de la existencia, la preocupación por la persona en tanto que ser único y la primacía de la comprensión sobre el análisis, en el intento de acercarse al paciente.

Señalados todos los obstáculos que dificultan el poder hablar de la psicoterapia existencial con toda claridad, proponemos la siguiente definición², lo suficientemente

¹ Edgar A. Correia, Mick Cooper and Lucía Berdondini (2014). *The Worldwide Distribution and Characteristics of Existential Counsellors and psychotherapist. Existential Analysis*, 25 (2), 321-337.

² Es también interesante tener en cuenta la siguiente definición de psicoterapia existencial, (de nuevo de Yalom) más amplia y por ello comprometida, pero que viene a poner el acento, de nuevo, en la problemática de la existencia: “El existencial es uno de los muchos enfoques psicoterapéuticos, todos los cuales tienen la misma razón de ser: aliviar la desesperación humana. La psicoterapia existencial afirma que lo que nos aflige surge no solo de nuestro sustrato biológico genérico (modelo

genérica como para poder asumir comprometerse con las diferentes perspectivas dentro de la misma y que, a su vez, poner el acento en lo que quizá marca una de las diferencias fundamentales con otros paradigmas: asumir la problemática del vivir.

“La psicoterapia existencial es un enfoque terapéutico dinámico que se centra en problemas que tienen sus raíces en la existencia.” (Yalom, 2003: 12)

Marino Pérez Álvarez se refiere a ella del siguiente modo:

“La psicoterapia fenomenológica y existencial, como declara su nombre, es una psicoterapia que toma la perspectiva de la fenomenología y del existencialismo. Siendo los asuntos de la vida (el mundo de la vida y ser-en-el-mundo, por más señas) el tema de estos movimientos filosófico, no es de sorprender que fueran fuente de inspiración para la psicoterapia.” (González Pardo y Pérez Álvarez y 2017: 251)

Como ya señalábamos, pese a situarse en posiciones diferentes en cuanto a los fundamentos filosóficos de su forma de entender la psicología (conductismo frente a existencialismo), las posiciones de Pérez Álvarez y la psicoterapia existencial tienen más puntos de encuentro de los que uno podría suponer a priori. A continuación, articularemos estos puntos de encuentro en los siguientes epígrafes: necesidad de una fundamentación filosófica para la psicología, crítica al cientificismo y al modelo médico, interpretación de los trastornos mentales como problemas de la vida cotidiana, recuperación del paciente como protagonista de la terapia, crítica a la psicología positiva y crítica al dualismo cartesiano. Terminaremos señalando, también, cómo ambas posturas se enfrentan al problema de la libertad y si es posible un encuentro entre ellas.

1. Necesidad de una fundamentación filosófica para la psicología.

En una entrevista concedida para la revista *Temas de psicoanálisis* señalaba Marino Pérez Álvarez, haciéndose eco del pensamiento de Karl Jaspers, la imposibilidad de escapar de la filosofía a la hora de hacer psicología o psiquiatría (2013, enero). Allí mismo decía que la cuestión fundamental no es tener o no una filosofía, sino qué filosofía tener, y desarrollaba un

psicofarmacológico), no solo de nuestras luchas con tendencias instintivas reprimidas (modelo freudiano), no solo de internalizar modelos paternos de descuido, desamor o neurosis (modelo de relación objetiva), no solo desórdenes perceptuales (modelo cognitivo-conductual), no solo de los fragmentos de recuerdos traumáticos o de crisis vitales vinculadas a la propia carrera o a las relaciones interpersonales significativas, sino también –repito, sino también- de enfrentarnos con nuestra propia existencia.” (Yalom, 2015:184)

hilo conductor de sus propios pasos por la filosofía señalando a Unamuno, Ortega y, finalmente, a Gustavo Bueno, cuyo conocimiento le llevó adherirse al materialismo filosófico que éste propone. Ahora bien, más allá de qué filosofía abrace, lo que no es común entre psicólogos es esta forma tan tajante y desprejuiciada de acercarse y nombrar a la filosofía, sin miedo a ser criticado en aras de la verdad científica³. Es esto lo que acerca el posicionamiento de Pérez Álvarez a la psicoterapia existencial: su apoyo directo en la filosofía.

Sin un ápice de *vergüenza*, las páginas de las obras dedicadas a la psicoterapia existencial están repletas de referencias a Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, Paul Tillich, Ortega, etc., y beben de una forma de entender la filosofía que le devuelva a ésta su pasión por reflexionar sobre la vida humana (Martínez Robles, 2012). El propio Heidegger había puesto su reflexión al servicio de la psiquiatría cuando en el año 1959, y a petición de su amigo, el médico Medard Boss, comenzó a dirigir un seminario enfocado a médicos en la casa de Boss en Zollikon con el objetivo de que su filosofía sirviera de fundamento intelectual a la práctica médica que estos desarrollaban (Heidegger, 2013). Estos seminarios, que son de suma importancia para la psicoterapia existencial, critican duramente la idea de entender al ser humano meramente como un ente natural y, por lo tanto, la idea de querer comprenderlo a través del método científico.

Y así es, la psicoterapia existencial discute el hecho de que la ciencia y el método científico puedan comprender al hombre y, por tanto, al paciente, sin necesidad de nada más que ella misma y es por eso por lo que acepta, sin miedo, todas las aportaciones de otros ámbitos como la filosofía, la literatura o el arte (May et al. 1967). En un momento en el que la ciencia domina el discurso público (Frazzetto, 2014), ellos optan por un discurso alternativo que integre todos los ámbitos en los que se vierte el ser humano.

“Es una ciencia a la defensiva y dogmática, y por lo tanto inauténtica, la que utiliza un método científico particular como si se tratara de una cama de Procusto y rechaza todas las demás formas de experiencia humana que no se le acomodan.” (May, 1985: 73)

Los límites de la ciencia a la hora de comprender al ser humano es otro de los axiomas que comparten y que nos sitúa en el siguiente punto.

“La Terapia Existencial se caracteriza principalmente, a diferencia de otros enfoques terapéuticos, por estar directamente inspirada y apoyada en la filosofía más que en la medicina, la psicología o en cualquier otra ciencia de las llamadas naturales” (Martínez Robles, 2012: 61)

³ Para referirse a este desdén e ignorancia de la filosofía por parte de la mayoría de los psicólogos, Marino Pérez se refiere a ellos como “vegetarianos de la filosofía” (2013, enero; 15)

2. Crítica al cientificismo y al modelo médico.

Marino Pérez Álvarez y la psicoterapia existencial comparten el hecho de encuadrar su pensamiento en un paradigma más filosófico que médico.

En la obra de autoría compartida con José Carlos Sánchez González y Edgar Cabanas, *La vida real en tiempos de felicidad*, Pérez Álvarez sitúa su forma de entender la psicología en una perspectiva social, humana, contextual y constructivista, al mismo tiempo que critica el cientificismo imperante, el cual

“se refiere básicamente a una sobreconfianza en la ciencia como fuente de conocimiento en relación con los distintos aspectos de la vida humana y en último término con los problemas que enfrenta la humanidad.” (Pérez Álvarez et al., 2018: 79)

Desde un planteamiento que reduce el hombre a una máquina y todas sus actividades a asuntos cerebrales, que es lo que hace hoy en día la sacrosanta neurociencia⁴, el sujeto como protagonista de su vida se pierde, por lo que urge recuperar las humanidades y las ciencias sociales (Pérez Álvarez, 2011) si queremos recuperar al hombre y comprenderlo.

Pero esta cuestión no es nueva. Ya en 1958, Rollo May advertía de los problemas derivados de la tendencia a “considerar al hombre como un objeto que hay que calcular, manejar y analizar” (May et al. 1967:105). Estos problemas, consistentes en conseguir eficacia a costa de renunciar a los aspectos más humanos de la existencia⁵ (Martínez Robles, 2012) pueden resolverse desde un posicionamiento no reduccionista que entienda al paciente más allá el modelo médico.

El modelo médico en psicoterapia, que considera los trastornos psicológicos como entidades naturales (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017), pone el acento en la necesidad de curar, por lo que entiende que lo que hay que conseguir es eliminar los síntomas con los que el paciente (dolor, angustia, ansiedad) llega a la consulta mediante alguna técnica adecuadamente validada. La técnica es a la psicología lo que la medicalización a la psiquiatría (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017).

⁴ Contra esta tendencia y esta “seducciones neurocientíficas” (Pérez Álvarez, 2011), Marino Pérez afirma que “la fenomenología y el análisis existencial están llamados a rescatar a la psicopatología de su abnegación neurobiológica.” (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017: 264)

⁵ En su obra *Terapia Existencial*, Yaqui Martínez Robles afirma que esos aspectos que son los más humanos de la existencia humana y que la ciencia deja de lado son: “las cuestiones sobre el sentido y la teleología de los eventos, es decir, sobre los fines u objetivos últimos, así como las cuestiones relativas a cómo los seres humanos pueden relacionarse con dichos sucesos y sobre sus posibilidades de significación y experiencia.” Pág., 54.

Pero las técnicas no son la panacea en las perspectivas que estamos presentando. Tanto para Pérez Álvarez como para la psicoterapia existencial las técnicas no pueden más que acompañar a una relación entre paciente y terapeuta que es la que verdaderamente puede o no funcionar para comprender el dolor del paciente y así poder hacerle frente y mitigarlo. Sin embargo, la mayor parte de los programas que forman a un terapeuta se centran en el estudio de técnicas especializadas y olvidan de la necesidad de crear un vínculo sincero y transparente entre paciente y terapeuta (Yalom, 2015a). Denuncia Rollo May que pareciese que nuestra cultura hubiese adoptado la idea de que la comprensión sigue a la técnica, mientras que

“la teoría existencialista sostiene exactamente lo contrario, a saber, que la técnica sigue a la comprensión. La tarea sustancial y la responsabilidad del terapeuta consiste en comprender al paciente como un ser y como un ser-en-el-mundo. Todos los problemas técnicos están subordinados a esta comprensión; sin ella, los recursos técnicos son impertinentes en el mejor de los casos, y en el peor un procedimiento para sistematizar la neurosis; y con ella se echan los cimientos para que el terapeuta pueda ayudar al paciente a reconocer y a experimentar su propia existencia: ese es el proceso básico de la terapéutica.” (May et al., 1967:105)

Como venimos afirmando es el modelo médico el que sostiene que los trastornos mentales son entidades naturales y el que, por lo tanto, consolida la idea de la necesidad de “tratamientos empíricamente apoyados” (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017). Pero frente a este modelo dominante, Pérez Álvarez apuesta por un modelo contextual en psicología al mismo tiempo que denuncia la excesiva medicalización en la que ha caído nuestro sistema de Salud Pública.

Este enfoque contextual queda definido como un paradigma que propone entender la conducta del ser humano en relación con sus condiciones ambientales y tiene mucho que ver con el paradigma relacional en el que algunos autores han situado a la psicoterapia existencial⁶:

“El paradigma relacional argumenta que todos nuestros conocimientos, comprensiones de la realidad, experiencias del mundo, reflexiones acerca de otros o de nosotros mismos; emergen de, y a través de, una red relacional irreductible. No es posible entender o comprender a ningún ser humano, ni siquiera a nosotros mismos, en aislamiento o fuera de la situación y el contexto relacional en el que nos encontramos inmersos.” (Martínez Robles, 2016: 243)

⁶ Véanse los dos volúmenes del terapeuta Yaqui Andrés Martínez Robles (*Terapia existencial*). Allí dedica varias páginas a desentrañar en qué consiste abrazar un paradigma relacional en psicoterapia, afirmando como idea básica la imposibilidad de comprender al ser humano fuera del contexto en el que vive y se desarrolla.

Desde este paradigma, y tal como lo entiende Marino Pérez Álvarez desde el paradigma contextual, el problema con el que el paciente acude a una terapia psicológica no habría que analizarlo a la luz de un cuadro de síntomas que hay que anular, sino que habría que comprenderlo a la luz del contexto biográfico de la persona y sus circunstancias (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017), del mismo modo que los trastornos mentales deben ser comprendidos, no como entidades naturales, sino construcciones de carácter histórico-social y como problemas de la vida. Esto nos lleva directamente al siguiente punto de encuentro.

3. Los trastornos mentales como problemas de la vida cotidiana.

La dificultad de “la vida como un quehacer intrínsecamente problemático” (Pérez Álvarez, 2004: 262) es uno de los pilares fundamentales (si no el fundamental) de la psicoterapia existencial:

“La psicoterapia fenomenológica-existencial no es tanto un procedimiento técnico como una determinada perspectiva de los trastornos psicológicos, situándolos en el contexto de los problemas de la vida cotidiana.” (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017: 262)

Separándose de escuelas psicológicas que entienden que los problemas con los que el paciente llega a la consulta son siempre ideas irracionales, conductas desadaptativas o patologías neurológicas, el terapeuta existencial entiende que la existencia es problemática y que todos tenemos que lidiar con las preocupaciones existenciales⁷ que ésta entraña porque son intrínsecas al propio existir (Yalom, 2015b).

Desde este punto de vista, la mayoría de las circunstancias dolorosas que un paciente presenta en una sesión terapéutica no son patologías, sino vivencias de personas que experimentan dificultades en su relación con el mundo, con otras personas o consigo mismos (Martínez Robles, 2012). Esas dificultades están ahí y no pueden ser negadas ni frivolidadas, son problemas que genera el propio hecho de vivir y que nos sitúan ante dilemas constantemente, a veces bajo la forma de hechos que solo afectan a la biografía de la persona, a veces bajo la forma de construcciones histórico-sociales cuando afectan a las formas de vida de la sociedad.⁸

⁷ Según Yalom estas preocupaciones existenciales y esenciales son la muerte, la libertad, el aislamiento y la carencia de un sentido vital.

⁸ Véase para ejemplificar esta idea el análisis de Marino Pérez Álvarez junto con Fernando García de Vinuesa y Héctor González pardo en la obra *Volviendo a la normalidad*, en la que se analiza el diagnóstico de TDAH como el resultado de la patologización de ciertas formas de vida actuales y la repercusión que éstas tienen en la educación de los niños.

Así, bajo el supuesto de patologías y trastornos mentales se ocultan miedos, frustraciones, carencias afectivas, desilusiones, pérdidas o formas de vida muy exigentes como la rapidez (Bauman, 2007), el consumismo, la educación o la necesidad de estar siempre *fit* para rendir en todo momento (Han, 2012).

Los graves peligros que se derivan de esta patologización son varios. Por un lado, nos encontramos con el peligro de dejar de ver a la persona en su unicidad y disolverla detrás de una etiqueta que nunca le hace justicia (Yalom, 2007) y de un cuadro clínico que imposibilita escuchar a la persona de carne y hueso (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017), por otro lado, nos encontramos con uno de los graves problemas que aqueja a la sociedad actual: el exceso de medicalización. Y es que detrás de cada diagnóstico hay un medicamento que consigue silenciar al síntoma. Pero, mientras que el modelo médico tiene como objetivo la eliminación de los síntomas (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017), para el modelo contextual, así como para la psicoterapia existencial

“los llamados síntomas son, para esta perspectiva, la puerta de entrada al mundo del cliente y no el enemigo a vencer. Son una guía para adentrarnos en la tarea de profundizar la comprensión sobre la forma cómo construimos nuestra existencia. Todo síntoma es una tensión en la existencia de la persona, el cual puede proveer de una ventana a la forma de vivir de quien lo presenta.” (Martínez Robles, 2006: 81)

Sin embargo, en vez de escuchar al paciente, el sobrediagnóstico generalizado en la actualidad no reconoce el potencial de sentido para comprender al paciente que ofrece el síntoma, y contra ello, opta por acallararlo en aras de unos resultados rápidos y fáciles de conseguir a través de la medicalización. Es por ello, porque no se acepta la problematización de la vida y porque se exigen resultados que no requieran paciencia ni compromiso, por el que terapias largas y exigentes se desechan a favor de la inmediatez del fármaco, y si es necesario para ello convertir el problema en entidad natural, pues se hace, pero no debemos olvidar que

“esta forma de considerar los trastornos mentales obedece más bien a la comercialización de psicofármacos, la cual necesita definir trastornos a su medida y, a partir de ahí, sensibilizar a la población y a los clínicos acerca de su incidencia (dando a entender que es «mucho más frecuente de lo que se pensaba hasta ahora», etc.” (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017: 324)

Y parece ser que lo han conseguido. “La gente se ha convertido a la creencia bioquímica” (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017: 66) quizá por escapar de su propia responsabilidad, por la perpetua exigencia de rendir a la que antes nos referíamos o por miedo a no saber hacerlo de otro modo. Sea como sea, la realidad es que el consumo de antidepresivos en

España se ha disparado en los últimos años⁹ y que hay una prevalencia que va del 5 por ciento al 10 por ciento, dependiendo de la fuente, de niños que en la actualidad sufren TDAH. (Pérez Álvarez et al., 2015)

Pero en contra de esta tendencia fría y poco comprometida con la singularidad del paciente, la terapia existencial busca involucrarse en la mejoría de la persona atendiendo a su individualidad irrepetible, y por ello se preocupa de comprenderlo tal cual es sin verter sobre él sus propias teorías o expectativas¹⁰.

Tanto la psicoterapia existencial como la perspectiva de Marino Pérez Álvarez se sitúan en una posición crítica con esa patologización de los problemas de la vida cotidiana.

4. Recuperación del paciente como protagonista de la terapia.

Como consecuencia del punto anterior (el tratamiento de las dolencias del paciente como problemas de la vida cotidiana y no como enfermedades mentales) se deriva la idea de recuperar la singularidad del paciente. Si lo que el terapeuta debe atender es a la demanda de comprensión y de atención de su cliente, y no patologizar su dolor ni buscar un diagnóstico a medida de los síntomas que éste presenta, lo que estamos diciendo es que la psicología debe recuperar el papel central del sujeto doliente y escuchar a éste frente al diagnóstico o al posible fármaco que prescribir (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017).

Que el terapeuta tiene la obligación de atender a lo que el paciente muestra en realidad y no a lo que él está buscando a fin de poder realizar un diagnóstico adecuado es otra de las ideas que une las visiones de Marino Pérez Álvarez y la de la psicoterapia existencial. Cuando la terapia existencial dice que urge asegurarnos de que vemos al paciente tal y como es, y que “cuando pretendemos conocer a una persona debemos subordinar nuestro conocimiento sobre él al hecho básico de su existencial real” (May et al., 1967: 59), está diciendo que es prioritario una terapia humanizada que tenga en cuenta la singularidad irremplazable del paciente y que esté dispuesta a relacionarse con éste “de existencia a existencia” (May et al., 1967: 111)

Si llevamos esta idea al extremo lo que estaríamos diciendo es que no hay técnicas ni métodos que sirvan de manera genérica para tratar las dolencias de cualquier persona y que hay que atender de manera distinta a cada paciente en función de su idiosincrasia y sus

⁹ Según citan sus autores en *La invención de la enfermedad mental*, el consumo de antidepresivos en España se ha triplicado en diez años, pasando de 7.285.182 envases vendidos en 1994 a 21.238.858 en 2003. Y todo ello sin contar con las prescripciones de los psiquiatras de consultas privadas.

¹⁰ Esto es lo que pretende la psicoterapia existencial a través de la utilización del método fenomenológico y la epoché.

circunstancias, ya que solo así el paciente podrá beneficiarse de ser atendido en su particularidad y reconfortarse en su valía:

“La terapia se potencia si el terapeuta ingresa con precisión en el mundo del paciente. Los pacientes se benefician muchísimo por la sola idea de ser vistos y comprendidos en su totalidad.” (Yalom, 2003: 38)

Y ser comprendidos en esa totalidad quiere decir no prejuizar, no buscar obsesivamente síntomas que encajen en el diagnóstico que estamos intuyendo, no descartar ninguna señal en el lenguaje verbal y gestual del paciente porque “el individuo como un todo está presente en cada gesto, cada acto o cada síntoma” (2013, enero: 19). Y a esto es a lo que nos referimos cuando afirmamos que es el paciente el que debe volver a ocupar el lugar central de la terapia más allá de las técnicas, la medicalización o las categorías diagnósticas.

5. Crítica a la psicología positiva.

Hemos dicho antes que la psicoterapia existencial se propone como una psicoterapia que acepta y asume el dolor de la vida, dando por sentado que existen algunas “preocupaciones profundamente arraigadas en la existencia humana.” (Yalom, 2010: 577) Al existir le es intrínseco cierto tipo de angustia e incertidumbre que tiene que ver con tomar decisiones, aceptar los límites, lo que acontece o estar viviendo ciertas crisis vitales, pero el hecho de intentar escapar de esa realidad no consigue más que convertir la ansiedad normal en patológica, que es la ansiedad cronicada por el hecho mismo de querer negarla y reprimirla (May, Schachter y otros, 1968).

El ser humano, que es un ser frágil y vulnerable, siempre situado ante la posibilidad del sufrimiento, se ha convertido en un maestro de la huida con los proyectos escapistas del goce sin término o las alegres promesas de triunfo (May, 1988) de la psicología positiva. Es el signo de los tiempos, que algunos han llamado *happycracia* (Cabanas e Illouz, 2019) y otros *autoexplotación* (Han, 2012), y que ha desarrollado toda una industria de libros de autoayuda que copa los expositores más visibles de cualquier librería¹¹.

Esta tendencia psicológica, la psicología positiva, que en la actualidad ya se presenta como el paradigma triunfante, lleva al extremo la positividad de una antigua psicología

¹¹ Marino Pérez dice al respecto que “la literatura de autoayuda es ya una industria de psicopatologización de la vida, con la búsqueda de la felicidad a la cabeza de la desesperación y distracción de las cosas importantes de la vida, empeñada la gente en ser feliz en vez de ser normal.” (2013, enero: 24)

humanista¹² que criticaba la visión pesimista del ser humano del psicoanálisis y que, como reacción¹³, respondía con entusiasmo optimista que el ser humano es un individuo capaz y lleno de potencialidades. Así, con el comienzo del S.XXI aparece triunfante la psicología positiva, una tendencia que entiende la infelicidad como una derrota personal y que ha grabado en la mente de las personas el siguiente mensaje de

“que somos responsables de nuestros éxitos y fracasos en la vida, de que si nos esforzamos lo suficiente podremos conseguir todo aquello que nos propongamos; de que la realidad no existe, sino solo nuestra interpretación de la realidad; de que las actitudes triunfan sobre las circunstancias, sean éstas las que sean; de que debemos mejorarnos a nosotros mismos de manera incesante para mejorar la sociedad, no la sociedad en sí; de que ver el lado bueno de las cosas aliviará nuestro malestar como por arte de magia, de que ser felices constituye la forma más natural, enriquecedora, saludable y funcional de vivir.” (Pérez Álvarez et al. 2018: 105)

Las consecuencias devastadoras para el ser humano de tales premisas son las que el filósofo Byung-Chul Han desarrolla al hablar de la sociedad del rendimiento (Han, 2012), otra manera de llamar a la sociedad del Bienestar. Si, como reza la psicología positiva, no ser feliz significa no saber hacerlo, la responsabilidad del sufrimiento de la persona recae plenamente en ella, quien, además de ser una fracasada, debe sentir la culpa de no haber conseguido la felicidad. Bajo la premisa mayor de la psicología positiva (“La felicidad es una elección”) el que no lo es solo puede no serlo por uno de estos motivos: o porque no sabe cómo hacerlo (lo que daría como resultado la angustia) o porque no quiere (lo que daría como resultado la culpa). La perversión de la sociedad contemporánea es haber creado la ilusión de la posibilidad de una existencia indolora, como si en el “guion de la vida no fuese inevitablemente el sufrimiento”. (Pérez Álvarez et al. 2018: 294)

¹² La psicología humanista se gesta en los años 50 y en 1961 esta escuela, ya considerada como la “tercera fuerza” en la psicología funda la “Journal of Humanistic Psychology” en cuya redacción participan algunas de las voces más famosas de la psicología humanista como Carl Rogers, Abraham Maslow, Lewis Mumford o Rollo May. Este último, tal como ha señalado Irvin Yalom, se desmarcaba de la creencia en la perfectibilidad humana y optaba por una visión más afincada en la tradición filosófica existencial (Yalom, 2010). El propio Rollo May señalaba esta diferencia al afirmar que el punto de vista del psicólogo humanista Carl Rogers es más optimista y que él se sitúa más en el ámbito de la psicología existencial orientada más hacia el reconocimiento de las crisis trágicas de la vida (May et al., 1967).

¹³ Como han señalado sus autores en *La invención de los trastornos mentales*, la positividad de la psicología humanista respondía al espíritu de la época en la que se gestó (que es la sociedad estadounidense de los años 50 y 60), mientras que la positividad de la psicología positiva (el lanzamiento de la psicología positiva se produce sobre todo a partir del año 2000) no tiene nada que ver con el espíritu de la época en la que ha aparecido, sino más bien con el hecho de servir de cortina de humo ante el malestar generado por la sociedad del bienestar.

Otra de las consecuencias de tales mensajes es que el individuo debe someterse de buen grado a una autodisciplina hiperexigente para sacar lo máximo de sí mismo que discrimina al enfermo por no poder rendir. Del mismo modo que el anciano, el enfermo no es productivo y todo aquel que no produce no es deseable en la sociedad consumista.

En su obra *Vida de consumo* el sociólogo Zygmunt Bauman continúa con su análisis de la sociedad líquida y nos recuerda que el individuo en la sociedad actual debe convertirse en producto y vender su deseabilidad si quiere ser tenido en cuenta y formar parte del mercado de la ley de la oferta y la demanda. Mientras más demandado sea el individuo más valioso será y mayor felicidad alcanzará. Por ello, la *marca personal* se vuelve un requisito indispensable en la sociedad del rendimiento, convirtiendo al individuo en un producto que debe dejar huella en los demás para ser requerido y que conseguirá su éxito si logra ser demandado. Esto es lo que nos muestran las llamadas *tecnologías del narcisismo* (Pérez Álvarez et al. 2018), aquellas redes sociales como Facebook, Instagram o Tinder¹⁴ en las que el éxito de la persona se mide en el número de *likes* que consigue. Al mercado de la sociedad del rendimiento solo le interesan el joven, el guapo, el rico o el feliz, es decir, la persona exitosa.

Esta exigencia continuada de lograr el éxito produce el efecto contrario de lo que quiere conseguir y genera un elevado porcentaje de personas que dicen sentirse deprimidas y fracasadas¹⁵ porque lo que se mostraba como posibilidad se convierte en imperativo y nadie puede escapar del deber de rendir, que se transforma en angustia cuando se muestra como un ansia incesante de no tener nunca suficiente y de no haber dado de uno mismo todo lo que se espera. En este sentido es en el que se dice que en la sociedad del rendimiento hay una auto-explotación libremente consentida, ya que nadie duda del deber de optimizar, gestionar y vender la propia marca personal. Cuando el individuo no sabe cómo llevar a cabo esta optimización aparece la angustia.

A diferencia de esta perspectiva, lo que Marino Pérez Álvarez y la psicoterapia existencial sostienen es que el sufrimiento es parte integrante de la condición humana, que en el ser

¹⁴ Para profundizar en el funcionamiento de Tinder y sus consecuencias sociales y psicológicas véase la obra de la periodista Judith Duportail, *El algoritmo del amor: un viaje a las entrañas de Tinder*.

¹⁵ Byung-Chul Han ha señalado que, mientras que la antigua sociedad disciplinaria (la sociedad analiza por Foucault y que responde a la sociedad que nace a finales del S. XVIII o principios del S.XIX y que se extiende hasta mediados del S.XX; una sociedad que se construye a través de una compleja red de aparatos que producen y regulan costumbres, hábitos y prácticas productivas, y que para asegurar la obediencia a esas reglas y sus mecanismos de inclusión/exclusión se sirve de unas instituciones disciplinarias tales como hospitales, psiquiátricos, cárceles o fábricas. Serán estas instituciones las que velarán por la lógica de la razón disciplinaria y las que señalen y distingan los comportamientos normales de los desviados) generaba locos y criminales, la actual sociedad del rendimiento produce depresivos y fracasados.

humano coexisten unas incertidumbres, anhelos, miedos o preocupaciones que forman parte de él, del mismo modo que lo forman las alegrías o los deseos.

Lo que ocurre es que la psicología positiva no ha sabido ni sabe qué hacer con el sufrimiento y por ello lo ha desterrado de su guion como si de un intruso se tratase, pero urge situarnos en un paradigma psicológico que lo acepte. No se trata

“de promover el sufrimiento, sino de entender que la única noción razonable de bienestar ha de asumir componentes inescapables de padecimiento y hay que darles un valor o un lugar en el vivir. La diferencia básica está entonces entre psicologías que tratan de tomar al ser humano en su totalidad, incluyendo las dimensiones intrínsecas de sufrimiento, y psicologías que recortan esa totalidad, tratando de quedarse con lo positivo, como si ello fuese un objetivo posible y saludable.” (Pérez Álvarez et al. 2018: 341)

Entre las primeras el propio Marino Pérez incluye a la psicología existencial y a la psicología contextual, quienes, como alternativa a la psicología positiva, “invitan a la aceptación, no como simple resignación, sino como forma de cambio «de base», que consiste en estar abierto a las propias experiencias en vez de luchar en vano contra ellas.” (Pérez Álvarez et al. 2018: 339), porque el sufrimiento y el dolor no son un mal, sino un aspecto esencial de todo ser humano (Martínez Robles, 2012).

6. Crítica al dualismo cartesiano.

Marino Pérez ha dicho que su posicionamiento filosófico es el materialismo filosófico¹⁶ y que desde él se opone tanto al dualismo como al monismo y cualquier tipo de reduccionismo (Pérez Álvarez, 2011). Su rechazo al dualismo, que supone la aceptación de dos sustancias, la material y la espiritual (Ferrater Mora), es también compartido por la psicología existencial, que muestra como una de sus señas de identidad la crítica y superación de la escisión sujeto/objeto (May et al., 1967).

Binswanger, uno de los primeros analistas existenciales, afirmaba que uno de los peores defectos de la psicología era el hecho de aceptar la dicotomía entre sujeto y objeto, y que haberse topado con la filosofía de Heidegger y haber descubierto el concepto de ser-en-el-

¹⁶ El materialismo filosófico seguido por Marino Pérez Álvarez es el desarrollado por el filósofo español Gustavo Bueno. Para una breve presentación de en qué consiste el materialismo filosófico adoptado por Pérez Álvarez véase una explicación del mismo en su obra *El mito del cerebro creador*, pág. 56-69, en el que se explicita en qué consisten los tres géneros de materialidad que componen la realidad. A partir de esa explicación se comprenderá que “de acuerdo con el materialismo filosófico y la filosofía de Popper, la solución al dualismo cartesiano no es el monismo sino, curiosamente, por así decir, el *trinismo*, referido a una ontología materialista de tres géneros de materialidad.” (Pérez Álvarez, 2011: 78)

mundo le había permitido superar dicha escisión (May, 1963: 237). No hay dicotomía cuando se comprende al ser siendo y estando en el mundo, pero no como dos entidades separadas, sino como formando parte de él.

Más tarde, algunos psicólogos y terapeutas existenciales se han posicionado claramente en un enfoque contextual y post-cartesiano (Yaqui A. Martínez Robles), para señalar el deseo de ir más allá de la separación de la realidad en dos entidades diferentes: la materia física que se extiende ante nosotros y que es nuestro propio cuerpo, y los procesos cognitivos que ocurren en nuestro interior (Martínez Robles, 2017). Pero es que aquello que nosotros mismos somos no puede entenderse correctamente si no situamos al cerebro en su sitio: en el cuerpo y en la cultura (Pérez Álvarez, 2011). Solo cuando comprendamos que no hay escisión entre yo (cuerpo/mente), el mundo y la cultura podremos entender al hombre en su ser.

El modelo contextual que Pérez Álvarez asume, como ya vimos, supone la aceptación de la premisa de que el ser humano se enraíza profundamente en el mundo (2013, enero: 22) y que solo puede ser entendido teniendo en cuenta su relación con éste. Este modelo es asumido en psicoterapia por el modelo fenomenológico y existencial (González Pardo y Pérez Álvarez, 2017), ya que desde esta perspectiva:

“la condición humana se considera siempre en relación con el contexto en movimiento; como una situación relacional que cambia a cada momento, transformando a la persona y siendo transformada por ella, lo que hace de esta propuesta un enfoque Contextual y Perspectivista.” (Martínez Robles, 2017: 55)

302

Y también un enfoque fenomenológico que, en su empeño por entender al paciente tal y como es adopta la vuelta a las cosas mismas como método de comprensión y vuelve a negar el dualismo cartesiano, ya que “la mente es negada como interioridad y afirmada como intencionalidad y el mundo es negado como exterioridad y afirmado como medio.” (Pérez Álvarez, 2004: 48)

Marino Pérez Álvarez simpatiza, una vez más, con los planteamientos de la psicología existencial en su posicionamiento fenomenológico.

7. El problema de la libertad: ¿Conductismo o Existencialismo?

Si, como veíamos antes, Marino Pérez se define como materialista filosófico en el ámbito de la filosofía, en el de la psicología lo hace como conductista radical¹⁷. Entre todas sus obras,

¹⁷ El conductismo radical se desmarca del metodológico en el sentido de que “no excluye de su estudio ningún evento psicológico por el requisito metodológico de que no sea públicamente observable como hace precisamente el conductismo metodológico. El conductismo metodológico excluye los eventos privados (mundo interior, actividad mental, experiencia subjetiva) como tema de estudio por derecho propio por no ser observables y los reintroduce después a título de hipótesis y constructos intermedios entre E-R y, en el caso de la psicología cognitiva, entre I-O. En el conductismo

aquella en la que más detalla cuál sea su visión del conductismo radical y cómo ésta puede ofrecer una comprensión global de la existencia humana es *Contingencia y drama*. Lejos de querer aquí ofrecer una panorámica y explicar su perspectiva, para terminar nuestra exposición vamos a pararnos un poco en la concepción de la libertad que se deriva de su toma de partido por el conductismo radical a fin de ver si en este punto Pérez Álvarez se separa radicalmente de la concepción de la libertad adoptada por la psicoterapia existencial.

En un principio parecería de sentido común colocar al conductismo y al existencialismo como dos polos opuestos en el continuo libertad/determinismo. Mientras que el existencialismo lleva entre sus axiomas el hecho de considerar al ser humano como un ser libre e indeterminado que va construyendo su vida a medida que va tomando decisiones, el conductismo radical de Skinner parecería negar la libertad a tenor del título de su controvertida obra *Más allá de la libertad y la dignidad*. Sin embargo, ni lo uno ni lo otro es absolutamente cierto, y por ello, las posturas de la psicoterapia existencial y de Marino Pérez son menos contrarias de lo que podría parecer en principio.

Comenzaremos por desmontar la idea de que el conductismo radical niega la libertad. Esta idea, según sostiene Pérez Álvarez no es más que un tópico con el que hay que acabar, ya que el conductismo lo que negaría sería la creencia en la posibilidad de actuar con independencia de lo que ocurre a nuestro alrededor, es decir, una especie de indeterminación radical. Sin embargo, el ser humano actúa inevitablemente influido por la situación en la que siempre se encuentra y por una circunstancia que le construye a la vez que él mismo va construyendo la vida con sus decisiones (esta es la idea que ya Ortega y Gasset formulaba en su famosa expresión *Yo soy yo y mi circunstancia*). Estamos sometidos al control del ambiente pese a que no seamos consciente de ello, esto es, lo que según Pérez Álvarez quiso mostrar Skinner en su obra *Más allá de la libertad y la dignidad*:

“Lo que critica Skinner es esa «literatura de la libertad» que se opone a todo tipo de control, al definir la libertad en términos de sentimientos o de estados mentales, como si uno estuviera únicamente sometido a control cuando siente o tiene conciencia de ser controlado.” (2013, enero:17)

Desde este punto de vista lo que el conductismo radical negaría sería un posicionamiento acorde a lo que Rollo May entiende como una postura demasiado extrema de la libertad, la que sostiene el existencialismo sartreano:

metodológico y típicamente en la psicología cognitiva los eventos privados o, como dicen, las variables intermedias, se convierten en cajas y diagramas de flujo: una especie de maquinaria acorde a su concepción mecanicista. Pero Skinner no excluye el mundo subjetivo por inobservable y así supuestamente inapto para la ciencia. No lo excluye porque de hecho es observable, con la particularidad de que lo es para una única persona: uno mismo.” (2013, enero:13)

“Mi propia posición, y la de la mayoría de los psicólogos que aprecian el valor considerable de esta revolución existencial, no es tan extrema como la de Sartre. [...] el énfasis existencial en la psicología no niega la validez de las consideraciones basadas en el condicionamiento, la formulación de impulsos, el estudio de los distintos mecanismos, etc. Solo sostiene que nunca se podrá explicar o comprender a cualquier persona viva partiendo de dicha base.” (May, 1963: 16)

Así pues, lo que May está sosteniendo es que pese a que es necesario estudiar y entender los mecanismos bajo los que funciona el ser humano, éste no puede reducirse a ellos si no es bajo el riesgo de perder a la persona misma. Aunque cree que es inconsistente la negación absoluta de determinación por parte de Sartre al entender que todo ser singular ejerce su libertad sobre la base de una estructura que lo sostiene y que le viene dada (y no sobre la base de una *nada*), y sobre unas circunstancias tampoco elegidas en muchos casos, reconoce su gran aportación para la psicoterapia existencial al poner el acento en la libertad y en el desarrollo dinámico del individuo para ejercitarla. No se niega la libertad, pero se restringe su espacio sobre la base de lo que él mismo denomina *destino*, que hace referencia al “marco de los límites y cualidades que constituyen *lo dado* en la vida” (May, 1988: 83) Este destino se especifica en cuatro niveles atendiendo a su grado de universalidad y son: el nivel cósmico (el nacimiento, la muerte o las catástrofes naturales), el nivel genérico (nuestras características como nuestro sexo, el color de nuestros ojos y nuestra piel, estatura, etc.), el nivel cultural (el momento histórico y cultural en el que nacemos, y nuestra familia) y el nivel circunstancial (las circunstancias que me afectan según el momento en el que vivo, como pueden ser el vivir en un momento de esplendor económico o no, de disturbios o de paz, etc.) Todos estos niveles conforman lo que hemos denominado destino y como su propio nombre indica no es una realidad elegida por el individuo al que le toca vivirlas.

Del mismo modo, pues, que Rollo May afirma que “la libertad es el modo específico de relacionarse con el propio destino” (May, 1988: X, prólogo), Marino Pérez está más de acuerdo con el filósofo alemán Odo Marquard que con Sartre al “fundar la libertad en la pluralidad de determinaciones” (Pérez Álvarez, 2004: 263), entendiendo que nunca somos solo la elección que hacemos, sino que esta elección se hace sobre la base de contingencias y casualidades.

Sin embargo, negar la libertad vacía no lleva a May a aceptar de buen grado la palabra determinismo, ya que entiende que ésta no hace justicia a la cantidad de matices de la experiencia humana. Para él, la experiencia humana incluye el misterio, aunque éste no niegue las causas:

“El cómo una persona responde a una situación lleva ya en sí su libertad, aunque esa libertad pueda articularse con un cierto número de causas diferentes.” (May, 1988: 82)

Aunque dentro de la psicoterapia existencial hay autores que inclinan la balanza del lado de la libertad, situándose más cerca de la postura sartreana, ninguno niega el valor de lo dado tal como es definido por May. En último término, se trata de reconocer la importancia de la circunstancia de Ortega y del ser-en-el-mundo de Heidegger, conceptos que están a la base de la psicoterapia existencial y que, según el mismo Pérez Álvarez reconoce, están muy cerca de la contingencia en tres términos (Estímulo-Situación-Respuesta)¹⁸ propia del conductismo radical que él abraza (2013, enero:17)

Si bien, no era el objetivo aquí intentar sostener que los posicionamientos del conductismo radical de Pérez Álvarez y el de la psicoterapia existencial en cuanto a la libertad sean el mismo, sí lo es apoyar la idea de que no se trata de planteamientos enfrentados si no que, muy al contrario, se sujetan y levantan en torno a los mismos supuestos que acabamos de mencionar y que, además, sostienen una visión del ser humano y de la existencia semejantes: como sujeto arraigado en el mundo en el cual actúa/opera tejiendo su vida. Marino Pérez, que entiende la vida como drama (en el sentido más literal de un continuo desenvolverse de acciones entre el nacimiento y la muerte) dice al respecto:

“el planteamiento del existencialismo y de la fenomenología serían fundamentales a este respecto. Consiguientemente, se vería el drama de la vida, en todos sus sentidos.” (Pérez Álvarez, 2004: 267)

A modo de conclusión:

La psicoterapia existencial, enraizada en las filosofías de la existencia, comparte o, cuanto menos, encaja con la propuesta del profesor Marino Pérez Álvarez en cuanto a la forma de entender la existencia humana y los objetivos de la psicoterapia.

La existencia humana, que para las filosofías de la existencia es un hacerse, consiste en un actuar y conducirse en el que las conductas adquieren gran relevancia, conductas que no tienen sentido fuera del contexto en el que se dan. Esto es lo que Heidegger enfatiza, no solo con la idea de ser-en-el-mundo, sino también con la de ser-con-los-otros, ya que la existencia se va desplegando en proyectos viables que acaecen en el mundo y en el que siempre estamos con el otro. Estar, no siempre, en el sentido literal y físico, sino en el sentido de co-existir y de resaltar su dimensión social, parte constitutiva del ser humano. Ser-en-el-mundo entendido como esa red de posibilidades en el que el individuo se va haciendo, a la vez que va tejiendo una red de relaciones que componen la vida comunitaria en la que se con-forma.

Pues es ahí, en ese actuar en el mundo junto con los otros, en el que la existencia se torna profundamente vulnerable y en el que la construcción de proyectos vitales se encuentra una y

¹⁸ En contra de la contingencia del conductismo metodológico que seguiría el esquema Estímulo-Respuesta.

otra vez con una serie de obstáculos que impiden su realización. Pero estos obstáculos (a los que antes hemos llamado preocupaciones existenciales y que pueden tomar gran variedad de formas) y el malestar que acarrearán han sido patologizados por parte de la psicología que se enmarca dentro del modelo biomédico, el preferido por parte de las instituciones públicas de nuestro país tanto en el ámbito de la salud como en el de la educación. La propia formación que recibe un psicólogo aquí está teñida de un cientificismo que excluye la filosofía y otros saberes de corte humanístico en aras de una mejor comprensión de la enfermedad mental traducida en síntomas y diagnósticos fáciles de reconocer y de medicar para su pronta solución. Sin negar la necesidad de fármacos y diagnósticos en algunos casos, lo que aquí se ha denunciado es la sobremedicalización y la tendencia a llamar patologías al sufrimiento que, en muchos casos, no es más (ni menos) que dificultades encontradas en el despliegue del proyecto vital que define a cada existencia concreta.

Bibliografía:

- Bauman, Zygmunt (2007), *Vida de consumo*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Cabanas, E. y Illouz, E. (2019), *Happycracia*. Barcelona: Paidós.
- Cooper, Mick (2009), *Existential Therapies*. London: Sage.
- Duportail, Judith (2019), *El algoritmo del amor: un viaje a las entrañas de Tinder*. Barcelona: Contra.
- Edgar A. Correia, Mick Cooper and Lucía Berdondini (2014). *The Worldwide Distribution and Characteristics of Existential Counsellors and psychotherapist*. *Existential Analysis*, 25 (2), 321-337.
- Frazzetto, Giovanni (2014), *Cómo sentimos*. Barcelona: Anagrama.
- González Pardo, Héctor y Pérez Álvarez, Marino (2017), *La invención de los trastornos mentales*. Madrid, Alianza.
- Han, Byung Chul (2012), *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, Martin (2013), *Seminarios Zollikon*. Barcelona: Herder.
- Martínez Robles, Yaqui Andrés (2012), *Terapia existencial*, Volumen I. México: Círculo de estudios en Psicoterapia existencial.
- Martínez Robles, Yaqui Andrés (2017), *Terapia existencial*, Volumen II. México: Círculo de estudios en Psicoterapia existencial.
- May, Rollo; Angel, Ernest; Ellenberger, Henri F. (eds.) (1967), *Existencia*. Madrid: Gredos.
- May, Schachter y otros (1968), *La angustia normal y patológica*. Buenos Aires: Paidós.
- May, Rollo (1963), *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós.
- May, Rollo (1985), *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- May, Rollo (1988), *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Desclée.
- Pérez Álvarez, Marino (2004), *Contingencia y drama*. Madrid: Ediciones Minerva.
- Pérez Álvarez, Marino (2011), *El mito del cerebro creador*. Madrid: Alianza.
- Pérez Álvarez, Marino; Sánchez González, José Carlos y Cabanas, Edgar (2018), *La vida real en tiempos de felicidad*. Madrid: Alianza.
- Pérez Álvarez, Marino; García de Vinuesa, Fernando; González Pardo, Héctor (2015), *Volviendo a la normalidad*. Madrid: Alianza.
- Entrevista a Marino Pérez Álvarez (2013, enero) Recuperado de http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2012/12/marino_perez_alvarez_1.pdf
- Yalom, Irvin (2003), *El don de la terapia*. Buenos Aires: Emecé.

- Yalom, Irvin (2007), *Desde el diván*. Buenos Aires: Planeta-Booket.
Yalom, Irvin (2010), *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.
Yalom, Irvin (2015a), *Criaturas de un día*. Barcelona: Planeta.
Yalom, Irvin (2015b), *Verdugo del amor*. Buenos Aires: Plantea-Booket.