



Análisis existencial de la vida cotidiana. Hacia el encuentro terapéutico: consultante y proceso

Existential analysis of everyday life. Towards the therapeutic encounter: consultant and process

Análise existencial da vida cotidiana. Rumo ao encontro terapêutico: consultor e processo

Laura Tobón¹

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Engativá - Bogotá, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-5296-0383>

José Mayorga

Corporación Universitaria Iberoamericana, Bogotá - Bogotá, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-0326-4824>

José Camargo

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Engativá - Bogotá, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0003-3175-1109>

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.004>

Enviado: 12/03/2022 – Aceptado: 03/05/2022 – Publicado: 07/05/2022

PALABRAS CLAVE

análisis existencial,
consultante, proceso,
terapia.

RESUMEN. Introducción. La vida cotidiana se comprende como el entramado de relaciones, presentadas dentro de estructuras sociales, en las cuales se demandan normas, roles y tienen un alto contenido existencial. Objetivo: Llevar al lector a comprender el ambiente y la posibilidad de relación que se procura promover dentro del asesoramiento existencial de la vida cotidiana. Materiales y métodos: el artículo se orienta en una exploración conceptual, examina las bases teóricas de la propuesta del análisis existencial de la vida cotidiana, al mismo tiempo se procuró realizar una descripción crítica a los postulados teóricos y entrar en diálogo con autores que fundamentan este marco fenomenológico y existencial. Resultados. Se encuentra una práctica terapéutica que logra implicar y revisar los siguientes cuestionamientos: ¿Qué clase de terapia sería?, ¿Quién acude a la terapia? y ¿Cómo sería el proceso de cambio? Conclusiones. El análisis existencial de la vida cotidiana comprende a la persona como un ser-relacional-en-situación, y al existir en relación, se vuelve de suma importancia acompañar desde la comprensión de la relación.

KEYWORDS

ABSTRACT. Introduction. Daily life is understood as the network of relationships presented within social structures, in which norms and roles are demanded and have a high existential content. Objective: to lead the reader to understand the environment and the possibility of a relationship that is sought to be promoted within the existential advice of daily life. Materials and methods: the article

¹ Correspondencia: laura.tobon-m@uniminuto.edu.co



existential analysis,
consultant, process,
therapy.

is oriented toward a conceptual exploration. It examines the theoretical bases of the proposal of the existential analysis of everyday life; simultaneously, an attempt was made to make a critical description of the theoretical postulates and enter into a dialogue with authors who base this phenomenological and existential framework. Results. A therapeutic practice is found that manages to involve and review the following questions: What kind of therapy would it be? Who attends therapy? And what would the change process be like? Conclusions. The existential analysis of everyday life understands the person as a being-relational-in-situation, and by existing in a relationship, it becomes essential to accompany the understanding of the relationship.

PALAVRAS-CHAVE

análise existencial,
consultor, processo,
terapia.

RESUMO. Introdução. O cotidiano é entendido como a rede de relações, apresentada dentro de estruturas sociais, em que normas, papéis são exigidos e possuem alto conteúdo existencial. Objetivo: levar o leitor a compreender o ambiente e a possibilidade de relação que se busca promover dentro dos conselhos existenciais do cotidiano. Materiais e métodos: o artigo se orienta em uma exploração conceitual, examina as bases teóricas da proposta da análise existencial da vida cotidiana, ao mesmo tempo em que se procura fazer uma descrição crítica dos postulados teóricos e entrar em um diálogo com autores que fundamentam esse referencial fenomenológico e existencial. Resultados. Encontra-se uma prática terapêutica que consegue envolver e rever as seguintes questões: Que tipo de terapia seria? Quem frequenta a terapia? E como seria o processo de mudança? Conclusões. A análise existencial do cotidiano compreende a pessoa como um ser-relacional-em-situação, e por existir em relação torna-se de extrema importância acompanhar a partir da compreensão da relação.

1. INTRODUCCIÓN

La analítica (complejo) existencial de la vida cotidiana es un marco comprensivo basado en la mirada fenomenológico-existencial dentro del campo de la psicología y sociología (Laing, 2015; Martínez, 2019; Frankl, 2015 y Martuccelli y De Singly, 2018) así como del pensamiento complejo (Munné y Codina, 2002; Sotolongo, 2006 y Sotolongo y Delgado, 2006).

El objetivo de este marco complejo-existencial se orienta en la exploración, comprensión y reflexión del contenido existencial de la vida cotidiana en las personas (desde ahora sujetos). La vida cotidiana se comprende como el entramado de relaciones, presentadas dentro de estructuras sociales, en las cuales se demandan normas, roles y tienen un alto contenido existencial. Para autores como Sotolongo (2006) y, Sotolongo y Delgado (2006) la vida cotidiana presenta tres características que son una estructura (indexicalidad), una dinámica (reflectividad) y una posibilidad de cambio (apertura).

En el siguiente artículo, el objetivo es llevar al lector a comprender el ambiente y la posibilidad de relación que se procura promover dentro del asesoramiento existencial de la vida cotidiana. Para ello es indispensable describir las características propuestas desde el análisis o terapia existencial de la vida cotidiana y proponer un ambiente seguro de apertura para movilizar una relación experimental y sincrónica que lleve a los sujetos a una vida con aprobación y responsabilidad.

El artículo se orienta en una exploración conceptual, examina las bases teóricas de la propuesta del análisis existencial de la vida cotidiana, para permitir comprender la falta de una propuesta de intervención que aborde los temas tratados. Asimismo, la lectura de las categorías fundamentales de esta propuesta puede ser la base para la propuesta práctica de intervención que profundiza en un ambiente, relación y resultado.

2. DESARROLLO

La estructura en la vida cotidiana

Hablar de vida cotidiana es hablar de un entramado de interacciones que se dan en espacios institucionalizados, que se conforman por interacciones sociales que actúan como principios organizadores del campo intersubjetivo que va dando forma a la vida cotidiana de los sujetos (Stolorow y Atwood, 2014).

Los campos intersubjetivos son múltiples y actúan en red para ir dando forma a la realidad, que es una construcción intersubjetiva confirmada por un grupo o comunidad de sujetos. Estos campos socialmente se denominan familia, género, religión, comercio, ciudad, pareja, entre otros (Sotolongo, 2006) y cada uno de ellos se limita a través de sus normas y las funciones que sus miembros cumplen.

En el campo de la familia deben existir roles o funciones de madre, padre, hijos, hermanos, nietos, tíos, abuelos, entre otros, permitiendo lograr generar un orden y el cumplimiento de patrones recurrentes que van dando forma y fundamento al campo. Con lo anterior, se puede entonces indicar que la estructura de la vida cotidiana, surge a través de los campos intersubjetivos, los cuales presentan normas roles expresados en patrones recurrentes y que se orientan a preservar y perpetuar el fundamento del campo.

Parte de lograr la perpetuación y la poca posibilidad de cambio dentro de los campos radica en el fundamento de la violencia como lenguaje dentro de la familia. Para Laing (2015) se expresa de forma encubierta señalándolos como actos de bondad, belleza o amor. Al presentarse este tipo de lenguaje se interactúa de maneras restrictivas que alienan a los sujetos a la perpetuación y reproducción de los principios de alienación, como la violencia dentro de la cotidianidad.

La restricción que se presenta se ve enfatizada en las posiciones relacionales que como reseña Martínez (2019) (cuando menciona a Van Deurzen) son tres, la dominación, sumisión y evasión (proponemos el termino posición de muerto), en cuanto a su falta de sincronía entre ellas. Una posición relacional hace referencia al estado en que los sujetos interactúan con otros desde su rol, por ejemplo, un padre debe dominar y un hijo someterse, pero este hijo siendo el mayor de dos hermanos domina ante ellos, mientras los demás se someten, pero este hijo en el trabajo es empleado y debe someterse ante su jefe que es quien domina.

Con lo anterior, dominación y sumisión van de la mano y son necesarias para lograr una relación, dentro de estas posiciones debe permitirse la sincronía en el cambio, así como un reloj de arena, que al terminar el último grano debe ser girado para volver a iniciar. Las situaciones dentro de un campo determinado no siempre el que domina debe dominar, sino que puede someterse para mantener la relación.

Asimismo, que existe una complementariedad entre las dos posiciones existenciales, también puede presentarse una posición de muerto, es decir una posición donde el sujeto no responda ante las demandas del otro sujeto, allí genera otro principio de alienación llamado lealtad de competencia, que se revisará más adelante. Por último, el contenido existencial de la estructura de la vida cotidiana, radica en que el sujeto es arrojado al mundo siendo un ser-en-el-mundo, lo que implica que para existir el sujeto debe habitar un mundo o campo, porque solo en la presencia de otro existirá (Heidegger, 1980).

La dinámica en la vida cotidiana.

A partir de que el sujeto es un ser en el mundo, también es un ser con los otros, es decir, el sujeto no solo habita un campo, sino que interactúa con otros en ese campo, pues de nada sirve estar en una familia, sin tener hijos, padres y hermanos. El “otro” es un sujeto semejante que asume una complementariedad tanto en el rol como en la posición relacional (Laing, 2015).

Para Laing (2015) el estudio fenomenológico y existencial del sujeto, implica comprender la inter-experiencia, es decir, la relación de la experiencia del comportamiento, con la experiencia del comportamiento del otro, lo que implica comprender ese intercambio dialógico constante entre el sujeto con el “otro”. Se puede afirmar que el sujeto es un ser-relacional-en-situación y comprender esta interacción constante permite ahondar en el contenido existencial de la vida cotidiana.

Para Kwee y Längle (2013) el intercambio dialógico constante, refiere al cara a cara que se presenta en toda relación humana y que implica el intercambio de información. Van Deurzen, et. al. (2019) proponen que en el intercambio se presenta en la recepción o mirada del “otro”, es decir, el “otro” reconoce la presencia del sujeto en el campo y este genera una captación del comportamiento para así comprender la demanda en la comunicación y lograr expresar un comportamiento en el que se espera la respuesta al mismo.

A partir de esta dinámica relacional, emergen unos discursos o relatos de la experiencia del “otro” y del sí-mismo contextualizados desde el campo intersubjetivo. El discurso personal Munné y Codina (2002) lo plantean como las referencias del sujeto frente a su sentir, pensar, creer y querer, semejante a la propuesta de Längle y Kriz (2012) cuando se refieren a lo emocional, cognitivo, social y espiritual. Desde el contenido existencial del discurso personal se encuentra en continuo contraste en cada una de sus dimensiones.

El sujeto puede reconocer su experiencia emocional entre fragmentada o coherente ante sí mismo, asimismo la experiencia cognitiva puede verse comprometida o egoísta ante el campo intersubjetivo, la experiencia sociocultural se mantiene en contrastes entre la instrumentalización o la vinculación con el otro y la experiencia espiritual entre el consumo o la plenitud como respuesta a las situaciones de la vida cotidiana. Los sujetos que se encuentran alienados, restringidos en su reflexión relatan esas experiencias en superposición constante, es decir, pueden percibir su actuar coherente, pero lo relatan cómo fragmentado o viceversa.

Pero además del discurso personal, el sujeto habla del “otro” y como precisa Laing (2015), habla desde la experiencia de sí mismo del comportamiento del “otro”, lo que implica que en su discurso utiliza categorías para referirse a ese comportamiento como respuesta de la experiencia propia. El sujeto percibe ciertas atmósferas de respuesta como precisa Honneth (2018) las cuales podrían indicarse como de reconocimiento, oportunidad e intimidad.

Para Laing (2015) el sujeto permanece en una búsqueda y lucha por ser confirmado, es decir, recibir aprobación del otro ante su comportamiento, lo que implica que esta búsqueda de confirmación como respuesta del otro se da en las diferentes atmósferas antes mencionadas. Pero como precisa Martínez (2019) la existencia es una continuidad de contrastes, las confirmaciones son percibidas desde contrastes positivos como negativos. Es decir, dentro de buscar el reconocimiento el sujeto puede percibirse como reconocido o humillado, en la oportunidad percibir confianza o exclusión y en la intimidad, el cuidado o el maltrato.

A partir de lo anterior, se podrá mencionar que estos aspectos de confirmación positiva, como negativa, son percibidos por el sujeto convirtiéndose en un relato de la relación del “otro”, de su respuesta verbal y comportamental. La intención de toda relación con el “otro” es lograr encontrar en el ambiente seguro y de apertura percibido en el reconocimiento, la confianza, el cuidado y evitar o poder superar ambientes inseguros de cierre.

Pero en estos tiempos de alienación, donde se presentan unas formas de relación focalizadas en la competencia y se refleja en el conflicto entre las posiciones, a esto se le llama el principio de lealtad de competencia, que se va fortaleciendo con el principio de violencia. En la lealtad de competencia se presenta un conflicto por mantener una posición ante el “otro” y así poder ser confirmado. El lenguaje y la relación se presentan alienadas como principios organizadores en las estructuras del campo, así como en el intercambio dialógico constante y reflejadas en los discursos personales y relacionales a través de los principios que se reproducen como la violencia y la lealtad de competencia.

La posibilidad de cambio en la vida cotidiana.

En la alienación los principios organizadores sedimentados en los fundamentos de los campos intersubjetivos se reproducen en el comportamiento, contacto y discurso, en los párrafos anteriores, se habló de principios de violencia y de lealtad de competencia como organizadores de la experiencia del sujeto, pero además de estos principios existe el engaño mutuo (Laing, 2015) orientado a falsificar la experiencia con el objetivo de lograr la confirmación de los otros.

El engaño mutuo restringe la capacidad reflexiva del sujeto, distanciándolo de la confrontación con los dilemas existenciales, los cuales se presentan de diferentes formas en cada situación de la estructura y dinámica de la vida cotidiana. Es decir, aunque en los desafíos y tareas emergen los dilemas existenciales, desde los principios organizadores de la alienación se mistifica la reflexión hacia ellos (Laing, 2015), estos llevan al sujeto a un sinsentido, relaciones asincrónicas, poco profundas y una vida con falta de aprobación y responsabilidad.

Vivir engañado, alienado y engañar al otro con el fin de poder evitar cuestionarse los dilemas existenciales, pero si responder a las tareas y desafíos cotidianos automáticamente, la reflexión que se pretende dar en este apartado es lograr volver a la sensibilidad (estética) propuesta por Martínez (2019). Donde el encuentro con los cuestionamientos propios de existir logre acercar a los sujetos al objetivo del análisis existencial de la vida cotidiana y es lograr un lugar en el mundo seguro, de apertura a relaciones sincrónicas y experimentales permitiendo al sujeto la aprobación y la responsabilidad ante su vida diaria.

La posibilidad de dar un salto más allá del absolutismo de la vida cotidiana, el cual se comprende como

las creencias o seguridades elaboradas desde las experiencias del individuo para desenvolverse en el mundo externo y lograr ser confirmado, éstas se organizan a partir de las relaciones con el otro y el contexto donde se encuentre compuesto por los principios de alienación (Mayorga-González y Rojas, 2021, p. 350),

implica como precisan Mayorga-González y Rojas (2021), lograr ver un agujero de luz, el cual se presenta como:

un estado de constante relación comunicacional entre sujetos a los que la charla les motiva y mueve su realidad por medio de la palabra, lo que les permite generar una amplia gama de posibilidades para



que el sentido de la vida misma sea cambiante y maleable, pero esto se genera en el encuentro y confrontación misma con los dilemas de la existencia (p. 348)

A partir de lo anterior, la relación del sujeto con el campo, el “otro” y consigo mismo se da desde situaciones, las cuales demandan desafíos o tareas y donde como precisan Martuccelli y De Singly (2018) el campo actúa como terreno y el “otro” como evaluador del desafío. En el último mencionado es donde el sujeto se ve confrontado con los dilemas directamente relacionados con la misma estructura y dinámica de la vida cotidiana.

Los dilemas emergen en cada relación del sujeto con su campo, otros, sí mismo y la situación, de la misma manera que los discursos personales y relacionales interaccionan con los dilemas y las relaciones del sujeto. La vida cotidiana es un entramado de campos, pero también de contenido existencial, parte del ejercicio del análisis existencial de la vida cotidiana es lograr que el sujeto comprenda su día a día desde este contenido existencial y así logre responsabilizarse de sus modos de existir, que son el cumulo de ese contenido existencial.

Con lo anterior, reflexionar la posibilidad de cambio implica describir los dilemas emergentes, así como los modos de existir. El dilema de permanecer se orienta como lo precisan Yalom y Fernández (2018) hacia la finitud de la existencia, en otras palabras, sí existir es estar en el mundo en relación con los “otros”, dejar de existir implica no tener mundo y no relacionarse con alguien. Ante este dilema surge el cuestionamiento de si al sujeto ¿le es permitido permanecer ahí? Si le dejan estar en un campo, ante la anterior pregunta el sujeto responde comprometiéndose o siendo egoísta y busca el reconocimiento para seguir ahí.

El segundo dilema es la posición, para Kwee y Längle (2013) el sujeto siempre está siendo cuestionado para elegir, esto implica no solo elegir, sino decidir y asumir con actos su respuesta ante el mundo y ante sí mismo, para ello es confrontado ante si ¿le gusta ser como es ahí? Lo anterior para indagar si la persona se percibe y relata su experiencia desde un modo de ser expansivo o restrictivo, lo que lleva al sujeto a ser coherente o fragmentado con su propia sensibilidad y buscar ser reconocido tal cual se presenta ante el mundo.

El dilema del encuentro, se presenta como precisará Laing (2015) en el ideal de la relación con el “otro”, si bien Yalom y Fernández (2018) indican que el sujeto siempre permanece en un aislamiento que le genera un límite de su propia experiencia y la diferencia de la experiencia del otro. En el encuentro con el “otro” el sujeto buscará vincularse o por el contrario instrumentalizarse, con el fin de creer y asegurar que existe y busca captar la oportunidad y confianza, así logra responder a la pregunta de ¿le es permitido actuar así ahí?

El ultimo dilema es la entrega, es decir, el sujeto es cuestionado ¿para qué es bueno estar ahí?, de esa manera lograr responder los dilemas anteriores lleva al sujeto a encontrar plenitud en su actuar ante el mundo y los otros, pero si no, el sujeto consumirá su propio actuar, buscará evadir las confirmaciones negativas, pues en su actuar busca el cuidado de su intimidad y evitar el maltrato.

Muchas veces no se logra confrontar ni responder los dilemas existenciales, debido a la alienación con las que se han educado a los sujetos, pues ante su permanencia y posición encuentran un lenguaje de violencia y por ende el sujeto asume el modo ambivalente al actuar y relatar su experiencia. De igual manera las formas de relacionarse se ven medadas por el principio de lealtad de competencia lo que lleva a tratar de controlar el actuar propio y del otro en un continuo conflicto y al asumir una actitud de engaño mutuo evadir su responsabilidad ante su existencia es su mejor posibilidad.

Para Mayorga-González y Rojas (2021) este modo de existir lo denomina restrictivo o de cierre, dado que el sujeto se centra en sobrevivir en su propia existencia y su actuar se vuelve prerreflexivo, desconociendo su propio discurso y su propia manera de vivir su vida cotidiana. Para el autor es importante confrontarse con los dilemas existenciales y lograr un modo de existir abierto y expansivo que logre llevar al sujeto a relaciones profundas y con ambientes que movilicen la reflexión en cada encuentro con el “otro” para mejorar el campo en el que habitan.

El modo expansivo requiere del sujeto responder activamente los dilemas y así lograr gestionar su compromiso y coherencia consigo mismo y con el mundo, además de sostener la existencia del otro y hallar sentido ante la situación, respondiendo con aprobación a su día. En el proceso de investigación que Mayorga-González (2019) ha propuesto la confrontación de los dilemas existenciales como base de la intervención, a eso lo denomina agujeros de luz, permitiendo una conversación profunda y reflexiva que cuestione al sujeto en su vida cotidiana. Estas investigaciones han permitido solo comprender la dinámica y la estructura de la vida cotidiana pero no la posibilidad de cambio, lo cual se vuelve el problema de investigación presente en este artículo, que será tratado más adelante.

3. RESULTADOS

El análisis existencial de la vida cotidiana es una propuesta que se orienta a comprender la complejidad existencial. A partir del trabajo de Mayorga-González y Rojas (2021) se logra abarcar que el fin de este marco es comprender al sujeto en su vida cotidiana desde el contenido existencial y acompañarlo a reflexionar confrontándolo con los dilemas existenciales, para lograr que el sujeto asuma su vida con aprobación y consentimiento, desde lo anterior, proponer una práctica terapéutica que logre esto implica revisar los siguientes cuestionamientos: ¿Qué clase de terapia sería?, ¿Quién acude a la terapia? y ¿Cómo sería el proceso de cambio?.

El encuentro terapéutico. ¿Qué clase de terapia sería?

Martínez (2019) plantea dos importantes reflexiones acerca de la terapia por un lado las modalidades o clases de terapia y por el otro lado, la connotación de la terapia. Frente a las clases de terapia el plantea dentro del campo de la psicología la terapia de modalidad clínica, educativa y exploratoria. La clínica se orienta en percibir al paciente como un ser con fallas, las cuales deben ser encontradas, diagnosticadas y tratadas. Por otro lado, Laing (2015) se opone radicalmente, dado que a pesar que el sujeto pueda presentar problemas y crisis, no son directamente el sujeto sino una manifestación del mismo ante sus relaciones cotidianas.

Otro punto de la modalidad clínica implica la desconexión entre terapeuta y paciente, en donde el primero tiene el poder, la técnica y el control de la voluntad del otro promoviendo muchas veces la humillación, exclusión o maltrato del que el análisis existencial de la vida cotidiana busca distanciar al sujeto.

La modalidad educativa, hace énfasis en facilitar en el consultante (aquí se cambia de rol) estrategias y mecanismos para afrontar las dificultades de su vida cotidiana, pero se centra en alguna de las relaciones del sujeto y no en la totalidad de la dinámica relacional. Aunque parte del ejercicio práctico del análisis existencial es facilitar a través de actos simbólicos y analógicos el despliegue de las capacidades existenciales de distanciarse y trascenderse. Al mismo tiempo busca que el consultante explore sus posibilidades y recursos en la situación tratada.

Pero más allá de facilitar una práctica de intervención desde el marco complejo y existencial, se focalizaría en una modalidad exploratoria, pues como se mencionó en párrafos anteriores parte del ejercicio es explorar, comprender y reflexionar la vida cotidiana desde su contenido existencial. Para Martínez (2019) explorar es lograr llevar al consultante a percatarse de su actuar en su día a día, desde el análisis existencial de la vida cotidiana este explorar abarca la estructura, la dinámica y la reflexión.

Explorar implica del terapeuta atención y cuidado en la escucha, dado que al entrar al contenido existencial de los campos intersubjetivos se genera la conformación de un nuevo campo que se llamará <encuentro terapéutico>. El interés de este es lograr generar un ambiente seguro y de apertura, permitiendo al consultante percibir un rol y posición clara tanto de sí mismo como el terapeuta y lograr una danza de experimentación sincrónica (más adelante se profundizará en ese término).

Al explorar el campo intersubjetivo y la situación que la persona percibe como malestar, es importante ir comprendiendo dentro del contenido existencial el relato personal y relacional que emerge. Es importante la descripción del consultante ante la situación que trae al <encuentro terapéutico> y llevar ese relato hacia la confrontación con los dilemas de la existencia, para lo cual se podrán utilizar estrategias expresivas, de indagación y biográficas.

Por expresivas Mayorga-González y Méndez (2020) indican las estrategias que hacen uso de las modalidades de expresión como el sonido, ritmo, movimiento, acto, imagen, entre otros y permiten a través de un nuevo lenguaje llegar al objetivo del <encuentro terapéutico>. De indagación son aquellas que explora, comprende y reflexiona el lugar del consultante en el campo, y la biográfica aquella que lleva al consultante a un ejercicio de proyección en su vida.

El consultante. ¿Quién acude a la terapia?

Al <encuentro terapéutico> llegan personas con sufrimiento, desde la comprensión analítico existencial de la vida cotidiana son en-red-dos o nu-dos generados en diferentes situaciones y que emergen en la percepción de la respuesta de otros, nubla el fundamento del campo y genera la reproducción y perpetuación de los principios alienadores.

Llamamos en-red-dos, dado que se presenta como una restricción a la reflexión del contenido existencial, y se presenta en una interacción sea con el campo, sí mismo, los otros y la tarea. A partir de explorar y comprender el contenido existencial de la vida cotidiana, los en-red-dos se confrontan y así lograr asumir una posición y una respuesta con aprobación.

También desde la perspectiva compleja y existencial el consultante que acude a la terapia, llega después de haber buscado desde su soledad la posibilidad que aniquilar el malestar o trauma, pero genera más capas o nudos. Los enredos son capas de nudos generados por percibir en las otras confirmaciones negativas, así como percibir su existencia en un ambiente hostil y su propia existencia como restringida, fragmentada, egoísta, cosificada y agotada.

Los nudos van actuando como efecto “bola de nieve”, se acumulan unos a otros y hace que esa crisis inicial termine ocultándose y haciendo que se soporte como principio organizador que sedimenta un actor de cierre ante la situación y la dinámica relacional. No lograr soltar el nudo primordial (el de origen) implica la sensación



de no estar en un lugar en el campo en que se habita, a esto lo podemos llamar la sensación de levitación, pues se percibe como inestable y vulnerable en el campo que habita.

El proceso. ¿Cómo sería el proceso de cambio?

Lograr el cambio, es lograr la consciencia de cambio o transformación, pues, aunque la reflexión de la existencia se encuentre restringida por los principios organizadores que nublan el fundamento del campo y a su vez mantiene ambivalencia, control y evitación ante el contenido existencial de la vida cotidiana. El cambio siempre está presente pues la propia vida, el propio mundo y el ser humano están en constante movimiento y moverse es cambio.

La consciencia de cambio implica la confrontación con los dilemas emergentes de la existencia, pues parte de encontrarse en un campo terapéutico es lograr desnudar el contenido existencial para abrir los en-red-dos y nudos. Para ello el proceso de percatarse del cambio implica asumir un lugar en el mundo (campo), lograr ambientes seguros y de apertura, generar relaciones sincrónicas y de experimentación y responder a la vida con aprobación.

Un Lugar en el mundo. La vida cotidiana es un entramado de relaciones en campos intersubjetivos, cada campo demanda funciones que se agrupan en roles y son soportados por el fundamento de cada campo o la manifestación de los principios organizadores. Parte del terapeuta o analista existencial de la vida cotidiana es lograr que las personas exploren, comprendan y reflexionen su lugar en los campos, el orden y lugar en su familia, su rol en la educación, sus funciones en el trabajo, entre otros.

Los en-red-dos restringen esa sensación de pertenencia y genera un comportamiento orientado a la propia gratificación, descuidando su compromiso con los patrones recurrentes y el fundamento de los campos intersubjetivos. Un ejercicio propuesto es explorar, comprender y reflexionar el orden familiar que ocupa el consultante, logra darle un orden y un relato más coherente, comprometido, vinculador y pleno a su vida en familia (siendo uno de los campos en el que más habita). Lograr asumir un lugar en el mundo, es asumir el compromiso y la sensibilidad a pertenecer.

Ambientes seguros y de apertura. Lograr apropiarse un lugar en el mundo, da apertura a la sensibilidad de pertenencia, aunque esta siempre se vea confrontada con el seguir-no seguir perteneciendo. Los ambientes seguros y de apertura son la conformación de espacios entre las relaciones de la vida diaria, en los cuales hay principios que cuidan, respetan y reconocen tanto la presencia como los actos del otro.

Parte de estos ambientes es reconocer en la interacción con el otro la presencia del encuentro a lo inesperado, más allá que a lo esperado. Pero siempre percatándose de que tanto el sujeto como el otro se necesitan y buscan encontrar reconocimiento, confianza y cuidado. Lograr preservar estos ambientes implica ser consciente de las situaciones de la vida diaria que puedan perturbarlos, así crea estrategias de afrontamiento, en donde usa recursos propios o del medio para cuidar, respetar y reconocer. Una conciencia plena en las situaciones de la vida diaria en relación con los otros, lleva a la seguridad, ser reconocido, respetado y cuidado por el otro, crea una mejor relación, sin necesidad de volver un objeto al otro, o que este le vuelva objeto.

Lograr un ambiente seguro y de apertura es encontrarse con el otro y perseverar en un acto de hospitalidad, altruismo y solidaridad la sensación del encuentro de las confirmaciones positivas. Si esto no se logra y se



percibe humillación, exclusión o maltrato, surge un ambiente no seguro y de cierre, en donde reinan principios de la alienación y generan nudos y en-red-dos.

Relaciones sincrónicas y de experimentación. Lograr un lugar en el mundo (en los diferentes campos) y generar ambientes seguros y de apertura, llevan a un intercambio sincrónico que permite la experimentación (el asombro y la curiosidad) en la relación y permite una toma de posición constante que como un flujo cambia entre el yo y el otro. Allí se logran relaciones colaborativas donde se respeta el cambio de dominante-sumiso, sumiso-dominante y aun en el conflicto se evita la lealtad de competencia. El sujeto ya es sensible a pertenecer a un lugar, a encontrarse con el otro en un ambiente seguro y de apertura, ahora logra una relación colaborativa, compleja pero capaz de generar una coherencia en la posición del sujeto.

Una estética del cambio, una sensibilidad a la transformación desde la confrontación con los dilemas existenciales, permite ser sensible y llevar a entregarse a una tarea o desafío desde el consentimiento personal y la responsabilidad en la vida diaria.

Responder a la vida con aprobación. Aprobar la propia vida requiere la capacidad de regulación de los propios procesos personales, es una capacidad de autodistanciamiento y de gestión, que a su vez lleva a movilizar la propia vida hacia un acto de responder al otro, al mundo, desde la tarea demanda. La trascendencia implica lograr ser un soporte relacional y a su vez movilizarse a dar respuesta ante la demanda de existir, muchas veces disfruta de la situación, otras veces cambia algo, o en situaciones donde disfrutar o cambiar es imposible, queda la posibilidad de soportar.

La consciencia de cambio es asumir el cambio desde las posibilidades de disfrutar, cambiar o soportar, pero para ello, el sujeto requiere abrirse al contenido existencial de su vida cotidiana y parte del <encuentro terapéutico> es lograr acompañar al consultante a vivir su lugar en el mundo, en un ambiente seguro y de apertura, logrando danzar sincrónica y experimentalmente hacia una vida con aprobación y responsabilidad.

4. CONCLUSIONES

Este artículo presenta como resultados de la exploración conceptual la terapia, el consultante y el proceso. Permitiendo en estos tres aspectos acompañar al consultante a explorar la estructura, comprender la dinámica y reflexionar la posibilidad de cambio.

La terapia como acompañamiento exploratorio, el consultante como un sujeto con interés en los en-red-dos y nudos de su vida cotidiana y el proceso, como el espacio para lograr una consciencia del cambio. El análisis existencial de la vida cotidiana como perspectiva compleja y existencial, logrará a través del ejercicio terapéutico propuesto, cumplir con su objetivo de lograr un ambiente seguro y de apertura, para relaciones sincrónicas y experimentales y una vida con aprobación y responsabilidad.

El análisis existencial de la vida cotidiana, comprende a la persona como un ser-relacional-en-situación, y al existir en relación, se vuelve de suma importancia acompañar desde la comprensión de la relación. En el <encuentro terapéutico> lograr llevar al consultante a ver su vida en términos de relación permite dar apertura a las condiciones que consideramos son bases de toda relación y son: 1. Todas las relaciones se dan en un campo intersubjetivo; 2. Toda relación se presenta en complementariedad de roles; 3. Se presenta una sincronía de posiciones y cada rol tiende a generar una prevalencia en alguna posición; 4. Toda relación tiende al conflicto (en este caso lealtad de competencia); 5. En toda relación se busca un ambiente seguro y de apertura; 6. Siempre

en la relación se busca compensación del orden; 7. Toda relación genera discursos personales y relacionales. 8. La relación construye, deconstruye y mantiene patrones recurrentes (ritus); 9. Toda relación es la base del fundamento del campo; 10. Toda relación es la posibilidad para la consciencia de cambio.

Un <encuentro terapéutico> que explore, comprenda y reflexione la vida cotidiana, requiere un marco complejo (relacional), como lo plantea la postura estudiada, que explora la vida cotidiana como campo intersubjetivo, que mantiene fundamentos, patrones recurrentes, posiciones y posibilidades de cambio, que comprenda la vida cotidiana como discurso personal y discurso relacional, es decir, la experiencia propia como la experiencia del comportamiento del otro. Por último, es una postura reflexiva ante la posibilidad de cambio que se presenta ante la consciencia y sensibilidad de los dilemas existenciales, así como asumir en el cambio, un modo de actuar ante la existencia de la vida cotidiana.

Es importante a partir de la base de la propuesta teoría (que sirvió como marco teórico) y la propuesta práctica (expuesta como resultados), en próximas investigaciones, evidenciar las experiencias de casos desde esta mirada de terapia existencial, así como la propuesta de estrategias que permitan el objetivo del <encuentro terapéutico>.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que no incurrir en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Laura Tobón: conceptualización, curación de datos, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar & edición.

Jose Mayorga-González: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar & edición.

José Camargo: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar & edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran no haber recibido un fondo específico para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Frankl, V., & Comité de traducción al español. (2015). *El hombre en busca de sentido (nueva traducción)*. Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt7x6s4>
- Heidegger, M (1980). *Hölderlins Hymnen "Germanien" und "Der Rhein"*. Suzanne Ziegler (ed.). Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann (Gesamtausgabe vol. 39)
- Honneth, A. (2018). The other of justice: Habermas and the ethical challenge of postmodernism (pp. 133-167). Routledge.

- Kwee, J., y Längle, A. (2013). La Fenomenología en la Práctica Psicoterapéutica: Una Introducción al Análisis Existencial Personal. <http://episjournal.com/journal-2013/phenomenology-in-psychotherapeutic-praxis>)
- Laing, R. (2015). El Yo dividido. Fondo de Cultura Económica, México D.F.
- Längle, A. A., y Kriz, J. (2012). The renewal of humanism in European psychotherapy: Developments and applications. *Psychotherapy*, 49(4), 430.
- Martínez, Y. A. (2019). Terapia Existencial. Teoría y Práctica Relacional para un Mundo Post-Cartesiano, 2. Circulo de Estudios en Terapia Existencial.
- Martuccelli, D., Y De Singly, F. (2018). Las sociologías del individuo. *Journal of Materials Processing Technology*, 1, 1–8.
- Mayorga González, J. M., y Rojas Rodríguez, D. J. (2021). Comprensión de la experiencia reflexiva del ser en la familia desde la logoterapia para la vida. *Revista Conrado*, 17(81), 345-353. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1907>
- Mayorga-González, J. M. (2019). Las condiciones existenciales del fanatismo. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(4), 214-219. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000400214
- Mayorga González, J. M., & Méndez Pérez, N. R. (2020). Proceso de terapia existencial de artes expresivas. *Socialium*, 4(2), 299–316. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.67>
- Sotolongo Codina, P. L., & Delgado Díaz, C. J. (2016). La complejidad y el diálogo transdisciplinario de saberes. *Trans-Pasando Fronteras*, (10), 11. <https://doi.org/10.18046/retf.i10.2631>
- Sotolongo, P. (2006). Teoría social y vida cotidiana, La Habana, Acuario.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (2013). Three realms of the unconscious: (1992). In *Relational Psychoanalysis*, Volume 14: The Emergence of a Tradition (pp. 365–378). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203727942-18>
- Van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., y du Plock, S. (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Yalom, I. D., y Fernández, J. S. (2018). *El don de la terapia*. Destino.