

PROCESO EXPERIENCIAL: COMPRENDIENDO
AL SER HUMANO EN PRIMERA PERSONA

Experiential process: comprehending
human beings in first person

Alberto De Castro*

Guillermo García**

Samir Eljagh***

Resumen

Este es un artículo de revisión y reflexión teórica acerca de los fundamentos psicológicos del proceso experiencial de los seres humanos. Este artículo nació de la necesidad de situar en primera persona la participación y postura psicológica que los seres humanos asumen en la vida cotidiana a partir de los significados, valores e intenciones que tratan de afirmar ante las distintas experiencias, situaciones y

* Profesor del Departamento de Psicología de la Universidad del Norte. Barranquilla (Colombia). Psicólogo, Universidad del Norte, Master of psychology with a clinical concentration, University of Dallas, Ph.D. in Psychology, Saybrook University. amdecast@uninorte.edu.co

** Profesor del Departamento de Psicología de la Universidad del Norte. Barranquilla (Colombia). Psicólogo, Universidad Javeriana, Bogotá (Colombia), especialista en Psicología Clínica, Universidad del Norte. ggarcia@uninorte.edu.co

*** Psicólogo, Universidad del Norte. Estudiante de la maestría en Psicología de la misma universidad, en la modalidad de profundización clínica en el enfoque humanista existencial. seljagh@uninorte.edu.co

determinismos que enfrentan. A partir de la revisión de distintos autores contemporáneos, de conclusiones basadas en experiencia clínica y de los resultados de distintas investigaciones fenomenológicas hermenéuticas, se concluye que el proceso experiencial implica y está caracterizado por la interrelación entre los conceptos de deseo, voluntad, sentido, valoración, consciencia e intencionalidad.

Palabras clave: Experiencia, psicología humanista existencial, deseo, voluntad, sentido e intencionalidad.

Abstract

This article is a theoretical reflection about the psychological foundation implied in the experiential process of human beings. This article emphasizes the need of understanding the psychological position that human beings develop in daily life from the intentions, values, and meanings that they try to affirm or preserve when they relate to any situation or determinism. Based on the theoretical work of contemporary authors, conclusions based on the clinical experience, and the findings of several hermeneutical phenomenological researches, we conclude that the human experiential process implies and is characterized by the interaction and integration between the concepts of wish, will, meaning, valuing, consciousness, and intentionality.

Key words: experience, existential humanistic psychology, wish, will, meaning, and intentionality.

Fecha de recepción: 25 de agosto de 2011

Fecha de aceptación: 11 de julio de 2012

INTRODUCCIÓN

En este artículo se enfatiza que el proceso experiencial implicado en las decisiones y desarrollo del proyecto de vida de todo ser humano está caracterizado psicológicamente por la forma de vivenciar y valorar la propia experiencia a partir de la relación y contacto con la realidad objetiva (Romero, 2003; Spinelli, 2000; Van Den Berg, 1997; Van Deurzen, 1997; Bugental, 1997; Riemann, 1996; Dreyfus, 1996; May, 1996; Dorr, 1995; Fromm, 1994; Boss, 2001, 1979; Fischer, 1986, 1988, 1989, 2000; Binswanger, 1977; Merleau Ponty, 1962). A partir de la psicología experiencial, con fundamento humanista existencial, se entiende que dicha vivencia y valoración está principalmente caracterizada por la relación entre los conceptos de deseo y voluntad a partir de la forma de asumir e integrar la intencionalidad y el sentido de la propia experiencia al desarrollo de la personalidad (De Castro, 2005a, 2005b, 2010a, 2010b; De Castro y Salamanca, 2007; De Castro, Cardona, Gordillo y Támara, 2007; De Carvalho, 1992; May, 1963, 1977; Keen, 1970). De esta forma, el objetivo central de este artículo es enfatizar la importancia del proceso psicológico implicado en toda experiencia, en vez de atender las distintas variables psicológicas como meros objetos independientes de la propia valoración de la experiencia, o como simples resultados o consecuencias de procesos que escapan a la participación de la persona en el desarrollo de su propia experiencia. Al respecto Bugental (2000) afirma:

El ser humano es más que la mera suma de sus partes; la existencia de los seres humanos se da en un contexto específicamente humano; los seres humanos tienen un margen de elección, y con ello, de responsabilidad; los seres humanos son intencionales, apuntan a metas, saben que crean un futuro, y buscan un significado; y los seres humanos son conscientes y tienen conocimiento de que saben que saben (p. 3).

Así, al finalizar este artículo se espera que el lector haya esclarecido la forma en que el ser humano participa siempre intencionalmente en algún grado, así sea mínimo, de aquello que está vivenciando y pensando, pretendiendo con esto alcanzar alguna ganancia afectiva implícita al proceso de valoración, con la cual se obtiene una sensación de sentido desde la cual se toman decisiones concretas en la relación con la realidad objetiva.

Deseo y voluntad

May (1983, 1990b) y Yalom (1984) son muy enérgicos en sus posiciones al decirnos que la voluntad por sí sola, utilizada y dirigida solo a partir de una orientación racionalista, desvinculada de la experiencia vivida, llevaría al fracaso del proyecto vital (entendiendo *fracaso* como la falta de una sensación de bienestar o satisfacción permanente a lo largo del tiempo en relación con las decisiones que se tomen). La razón de esto sería que un proyecto de vida que se desarrolle de espaldas a la consciencia de las necesidades afectivas vivenciadas en la vida cotidiana iría en contra de esa fuerza vital que motiva y dirige al ser humano: el deseo.

De ahí que estos autores sientan la necesidad de tratar de integrar deseo y voluntad. Es decir, se considera que es prioritario utilizar los recursos cognitivos que se tengan a la mano para orientarlos hacia el acceso a los deseos. Se trata de contribuir a la comprensión de la experiencia de los seres humanos a partir del esclarecimiento de la forma en que estos asumen una postura psicológica ante sus propios deseos, lo cual permite clarificar qué tanta apertura experiencial deciden desarrollar conscientemente ante sus experiencias (Schneider, 1990, 1998, 2008; Schneider & May, 1995). Esto implica que estos autores rechazan el concepto de fuerza de voluntad, debido a que esta es solo una reacción contra los propios deseos que se mantienen pasivos o reprimidos a la fuerza. La voluntad así empleada se usa para negar el deseo defensivamente, para ir en su contra, tratando de anularlo, lo cual siempre terminará en un actuar impositivo, árido y carente de vitalidad, debido a que implicaría no reconocer el deseo ni percatarse del significado implícito en el deseo que está vivenciando la persona, pero que no quiere o no se atreve a reconocer. En contraposición a esto, May (citado en Yalom, 1984, p. 362) recuerda que “el deseo es siempre anterior a la voluntad, y que no puede haber ninguna acción significativa sin un deseo previo (...) A través de la voluntad nos proyectamos hacia el futuro, y es el deseo el punto de partida de este proceso”. Esta idea implicaría que incluso en el uso de la voluntad para ir en contra del reconocimiento de los propios deseos hay un deseo que dirige la voluntad. El punto a clarificar sería que el deseo que guía a la voluntad de esta forma es un deseo “ciego”, que May prefiere llamar “impulso” o “necesidad”, debido a que no es

integrado conscientemente a la totalidad de la personalidad y experiencia, sino que es un deseo fragmentado de la totalidad de dicha personalidad, con el que se busca no clarificar el significado de la propia experiencia.

De este hecho se concluye que si bloqueamos o reprimimos (1) nuestra capacidad de conocer nuestros deseos, (2) de captar el significado implícito en ellos, (3) de resignificar el sentido de los deseos (en caso de ser necesario, debido a que se descubre que el deseo vivenciado no apunta a metas, valores y significados que apunten al bienestar) y (4) de transformar conscientemente el deseo (entendido como un impulso que viene del pasado y que muere en el presente) en un desear conscientemente orientado hacia metas, valores y significados constructivos, estaremos renunciando a nuestra fuerza vital para afirmarnos de la manera más coherente y consciente posible.

En consecuencia, **el deseo**, visto desde esta perspectiva, no se produce sin que el individuo intervenga activa y conscientemente en algún grado en la creación o desarrollo del mismo. El deseo así entendido siempre apunta a un significado (indistintamente de si este significado es sano o constructivo o bien patológico o destructivo en algún grado) y se desarrolla en la base de toda experiencia y proceso de valoración de los seres humanos. En otras palabras, el deseo siempre orienta a la persona hacia la afirmación de algo que necesita a nivel experiencial y considera valioso o importante para su existencia.

En este punto es importante clarificar que el deseo está lleno de significado (May, 1990b, 1990c; Yalom, 1984), y difiere del deseo freudiano, que desde la perspectiva existencial es entendido como una fuerza impulsiva y cautiva, que nace en el pasado y muere en el presente, al exigir ser gratificado sin ninguna pretensión de trascendencia hacia el futuro, es decir, sin ningún tipo de dirección explícita hacia futuro. May prefiere llamar “necesidad” o “impulso” a este deseo expuesto por Freud, debido a que para él el deseo es la capacidad de penetrar y adentrarnos en nuestra propia experiencia y su significado; es una cualidad del ser humano que no reprime sus potencialidades y capacidades constructivas. A este deseo, May (1990b, 1990c) prefiere llamarlo “desear”, para enfatizar que el deseo no es un objeto que está dentro de uno, desvinculado de la propia voluntad e intenciones, sino que siempre implica una posición

psicológica ante lo que se siente. El desear se enmarca en un proceso experiencial en el que el ser humano que esté teniendo la experiencia siempre participa en algún grado en la creación o en el mantenimiento de sus deseos.

En este sentido vale la pena hacer interrogantes como los siguientes: ¿qué obtiene, afirma, evita o pretende experiencialmente la persona al hacer que sus deseos se bloqueen o se vivencien impulsivamente? ¿Para qué rechaza sus deseos o para qué se deja llevar compulsivamente por sus deseos si no está de acuerdo con ellos? Ya no importaría tanto de dónde viene el deseo, sino hacia dónde apunta y se dirige. May (1990b, p. 171) comenta al respecto, “después del surgimiento de la conciencia, los deseos no son nunca meras necesidades si son meramente económicos”. En este punto se deja claro, entonces, que el deseo visto solo como un impulso o necesidad que viene del pasado, cuando es integrado a la experiencia en el presente por la voluntad, a través de la acción de la conciencia, puede ser orientado coherentemente hacia fines altamente constructivos.

Adicionalmente, May argumenta que si se concibe el deseo solo como un impulso ciego que busca gratificación, pronto llevará a la persona a agotar dicha gratificación que produce la consecución de un deseo y, en consecuencia, la persona quedará a las puertas de la saciedad. En este sentido, la persona se verá obligada a buscar nuevos deseos y posibilidades para volver a sentir una sensación de gratificación, creando así un círculo vicioso que deja a la persona con sensaciones de vaciedad (o vacuidad) y de falta de significación, que aunque no siempre son manifiestas, permanecen implícitamente influenciando sus decisiones e intereses. De esta forma, May (1990b, 1990c) afirma que es en el paso del deseo, entendido como necesidad, al desear, donde se aprecia realmente la evolución humana, ya que ahí se da un significado y orientación consciente a la experiencia. Esto implica, como ya se ha dicho, captar el significado de los deseos, integrarlos coherentemente con la voluntad y transformarlos en un desear consciente y constructivo.

El ser capaz de expresar y afirmar conscientemente «yo deseo» lleva implícita una sensación de capacidad que implica el desarrollo del potencial en algún grado o sentido, lo cual rompe la ciega cadena causal

del deseo entendido como necesidad, que lleva a la persona a afirmarse compulsivamente para compensar el vacío creado por no atender a su experiencia conscientemente. Aquí, el decir «yo deseo» es consecuencia de la acción de la conciencia actuando activamente en la totalidad de la existencia, a partir de la experiencia de vivenciarse como un ser que posee un mundo y que puede crearlo y formarlo a partir de experimentar sus posibilidades presente como reales.

Ahora bien, May (1990b) comenta que en nuestro mundo actual, saturado de demandas laborales, cada vez más exigentes en cuanto a tiempo de dedicación a las mismas, y de un incremento sustancial en la cantidad de relaciones sociales, en parte, gracias a lo que Gergen (1992) llama *tecnologías de saturación social*, notamos que las relaciones con otros o consigo mismo cada vez se caracterizan con mayor frecuencia e intensidad por la falta de vínculos afectivos sólidos, que nutran las relaciones y permitan que perduren en el tiempo¹. En este tipo de relaciones notamos que una de las principales características implicada en ellas es la **falta de capacidad de desear**. Es esto lo que provoca la enfermedad (May, 1990b; Yalom, 1984), ya que al no desear, la persona deja de comprometerse con el descubrimiento de sus deseos y con el desarrollo consciente y constructivo de estos, dejando así de obtener alguna sensación de bienestar o gratificación consciente que perdure en el tiempo. En consecuencia,

¹ En este punto creemos necesario enfatizar que la comprensión de la experiencia individual debe incluir la contextualización de dicha experiencia en el contexto sociocultural en que se encuentre la persona. De esta forma, para comprender apropiadamente la experiencia de saturación social en el actual periodo histórico sería pertinente tener en cuenta al menos (1) las demandas sociales y la dinámica de las relaciones interpersonales actuales, mediadas en parte y en muchas situaciones por la tecnología y las amplias posibilidades de “contacto” que esta ofrece, (2) las altas exigencias e ilimitadas posibilidades de formación educativa y profesional que se ofrecen hoy en día, (3) la ampliación de metas y posibilidades que las personas asumen sin percatarse muchas veces de ello y la consecuente ansiedad producto de sentir que se puede (y en algunos casos, que se debe) aspirar a viajar (por negocio, placer o estudios) cada vez a lugares más lejanos y tener un mayor número de relaciones con personas de otras culturas y lugares, y (4) las sensaciones de insignificancia, vacío y temor al ostracismo que se están generando en muchos seres humanos (y que se expresan repetitivamente en terapia) al relacionarse con dichas demandas sociales y laborales cada vez más amplias, extensas y exigentes. Da la impresión que ante este contexto, en muchos seres humanos se genera una alta carga de ansiedad, al sentir que tienen que atender cada vez más a mayores demandas sociales, académicas y laborales, sin descuidar tanto las relaciones íntimas y familiares, como el encontrar espacios de relajación adecuados.

la persona se ve obligada a recurrir a medios compensatorios (y probablemente patológicos) que llenen el vacío y falta de significación creada.

De esta forma, antes que pretender curar a la persona con solo erradicar o suprimir inmediatamente sus síntomas (sus deseos o necesidades), se debería confrontar a la persona con la falta de conocimiento de sus deseos, sus significados y con la necesidad de resignificar y transformar sus deseos (necesidades) en un desear consciente orientado a metas constructivas. Así, la cura real y duradera de sus síntomas será el resultado de dicha confrontación con la capacidad para conocer el significado de los propios deseos y resignificarlos conscientemente (Keen, 2000; Yalom, 2000; Walters, 1998; Malone, K., Malone, D., Malone, P., & Malone, T., 1995; Halling & Goldfarb, 1996; Moustakas, 1994; Smith & Jones, 1993; Fromm, 1994; Smith & Jones, 1993; Bugental, 1987; Blankenburg, 1980; Von Gebattel, 1977; Laing, 1974).

Esto implica que la enfermedad mental, cuando implica u obedece en algún grado a variables psicológicas, tiene sus bases en las sensaciones crónicas que se mantienen en el tiempo como consecuencia de no atreverse o poder desear. Es decir, cuando la persona se mantiene por algún tiempo significativo sin desear, es muy probable que dicha persona tienda a sentir sensaciones de insignificancia o desvaloración, frustración, impotencia, insatisfacción, vacío o desesperación, debido a que al no desear no puede aspirar a obtener sensaciones de sentido satisfactorias que perduren en el tiempo y otorguen sensación de bienestar. El síntoma psicopatológico entonces aparece como una forma de evitar y compensar dichas sensaciones que resultan demasiado dolorosas si perduran en el tiempo y si poco a poco van abarcando distintas dimensiones de la vida cotidiana. Por ejemplo, rígidos patrones obsesivos de control pueden otorgar sensaciones de seguridad y/o de poder ante sensaciones de impotencia; comportamientos narcisistas pueden otorgar algún tipo de sensación de capacidad o de importancia personal ante sensaciones de insignificancia; abuso de sustancias psicoactivas pueden otorgar algún tipo de satisfacción temporal ante sensaciones de desesperación o frustración; etc. De esta forma, antes que pretender curar solo el síntoma, se debe tratar de que la persona conozca, contacte y confronte tanto su falta de desear como las sensaciones que se producen a partir de esto.

Así, llegamos directamente al **desear**, el cual no es otra cosa que ese juego imaginativo de la posibilidad de que ocurra algo (May, 1990b, 1990c) respecto a las distintas posibilidades que se presentan en la vida cotidiana. Es decir, el desear implica apertura experiencial tanto a las distintas posibilidades de decisión como a los posibles significados del deseo vivenciado. El desear exige que el ser humano participe de y esté dispuesto a conocer sus deseos, resignificarlos conscientemente y llevarlos a la acción por medio de su voluntad. El desear, así entendido, da calidez, vitalidad, frescura y contenido a la voluntad, y esta, a su vez, dirige y da madurez a la experiencia. Luego, se entiende que para ser capaces de desear debemos primero cobrar conciencia de la orientación de nuestros sentimientos, emociones e impulsos. Como dice Yalom (1984, p. 366) al tocar el tema del deseo y la voluntad: “Uno inicia la acción deseándola, y la pone en práctica mediante la elección. La acción responsable empieza con el deseo. Uno sólo puede actuar por sí mismo si tiene acceso a los propios deseos”.

Por consiguiente, el deseo cobra en la psicología existencial un gran valor, dado que a partir de este nace la acción, y por tanto, nada de lo que hacemos en el mundo tiene real valor si no tenemos claro antes el significado de dicho deseo en nuestra propia experiencia. Este «acto de desear» es lo que se puede «rescatar» en uno mismo en la libertad de ser mediante la pausa, ya que en esta el individuo rompe la necesidad compulsiva impuesta por el determinismo pasado y/o externo, para adentrarse en la propia experiencia y conocer profundamente el sentido de los propios deseos y hacia dónde apuntan estos (antes que observar de dónde vienen), y en caso de que sea necesario, reorientarlos hacia fines más trascendentes o constructivos.

Lo anterior permite que el individuo en proceso de maduración pueda derribar falsos deseos (necesidades o impulsos ciegos que exigen gratificación inmediata, sin pretender apuntar explícitamente al futuro), creencias y patrones de acción sin temor a desorientarse totalmente, ya que simultáneamente dichos deseos son reorientados conscientemente. Esto no quiere decir que el ser humano primero se «libera de» impulsos para luego dedicarse a ser «libre para» desear, dado que en el mismo instante en que el individuo se libera de la rígida cadena del determinismo ciego

que él mismo se había colocado, transforma constructivamente aquello de lo que se libera, para vivenciarlo entonces en forma auténtica. Para decirlo con más fuerza, el acto de liberación de un impulso o síntoma se debe a que en la relación presente y consciente con este se resignifica la orientación de dicho impulso de cara al futuro.

Todo este proceso necesita de una toma de conciencia y de un compromiso extraordinario. Una vez que, haciendo uso constructivo de nuestra libertad de ser, utilizamos nuestra **voluntad** para disponernos a vivenciar en la totalidad de la existencia aquello que realmente nos motiva, y “jugamos” con las distintas posibilidades del día en nuestra imaginación, damos pie, haciendo uso de nuestra libertad de hacer, a la voluntad de acción propiamente dicha, la cual es la capacidad práctica de organizarse respecto a la propia experiencia, de tal forma que puede ser usada bien sea destructiva o constructivamente. Mediante la primera se puede (1) tratar de evitar, bloquear o reprimir el acceso a los propios deseos a manera de fuerza de voluntad (cuando se impide el acceso a los propios deseos, la persona se mantiene temporalmente al margen de sentir aquello que tanto teme o le afecta), (2) intentar anular la propia capacidad de dirigir la voluntad conscientemente mediante comportamientos impulsivos o compulsivos (al aparecer estos comportamientos, la persona siente que se ve impedida para tomar decisiones responsablemente, justificando así sus acciones en impulsos muy fuertes e intensos que siente que lo gobiernan sin que pueda hacer algo al respecto), o (3) pretender erradicar tanto todo deseo como cualquier intención de hacer algo creativo acerca del propio proyecto vital mediante comportamientos apáticos (con esta sensación la persona evita arriesgarse a sentir al tiempo que se impide comprometerse con alguna decisión significativa, pretendiendo quedar así en un estado vegetativo o estático que aparentemente no implique mayor amenaza o riesgo para su vida).

Mediante la segunda forma, de manera constructiva, se puede afirmar y llevar coherentemente a la acción el propio desear, en la dirección escogida conscientemente. Es decir, se integra deseo y voluntad conscientemente de manera responsable, coherente y creativa, los cuales son dirigidos hacia fines gratificantes que otorgan sensaciones de bienestar que perduran en el tiempo, mientras también permiten obtener

sensaciones de vitalidad en la vida cotidiana. Como dice May (1990b, 1990c), deseo y voluntad hacen parte de un proceso dialéctico en que se necesita el uno al otro. Sin la voluntad, el deseo se convierte en un impulso infantil carente de libertad, organización y madurez; pero sin el deseo, la voluntad se convierte en autocontradicción, pierde su vitalidad.

Se debe aclarar que en la práctica, en el proceso experiencial tal como ocurre en la vida cotidiana, el deseo y la voluntad se producen simultáneamente, ya que incluso para tener acceso a los propios deseos y «desear» se necesita tener la disposición y voluntad de hacerlo, así como para llevar a la voluntad lo que queremos ser debemos también desear llevar a la acción aquello precisamente que queremos ser (lo cual quiere decir que el presentar la voluntad como posterior al deseo puede ser útil solo con fines descriptivos y didácticos).

Así, el desear “supone un movimiento progresivo, un tenderse hacia adelante y también presenta un polo regresivo, una propulsión desde atrás. De manera que el deseo lleva consigo su significación, así como su fuerza” (May, 1990b, p. 172), y la voluntad será la encargada de llevar a la acción el deseo (May, 1990b, 1990c; Yalom, 1984), se refiere al coraje o capacidad de poder decir: «yo deseo esto y aquello», y así, afirmar coherentemente el desear. “La decisión en un individuo lleva en el cuadro el experimentar todos los deseos, pero los forma de una manera de actuar que es escogida conscientemente” (May, 1990b, p. 274).

Así, el integrar el deseo y voluntad implica un enfrentamiento y afirmación constructiva de la ansiedad en forma creativa (ya que se refiere a desarrollar en la acción aquello que se pretende ser, para lo cual es necesario asumir la experiencia del no ser en función de la propia integración). Cuando la integración del deseo y la voluntad no son posibles, se produce la enfermedad, que se puede apreciar en el hombre apático, falta de anhelos e incapaz de afirmar sus valores existenciales. Así, según esto, en los diferentes trastornos mentales –los de ansiedad, depresión o los obsesivos-compulsivos, entre otros–, el individuo experimentará incapacidad para desear y para orientar conscientemente dichos deseos en la acción. En otras palabras, hay una fragmentación del deseo y la voluntad, que tiene sus raíces en la imposibilidad de reconocerse a sí mismo los propios deseos.

Si esta incapacidad de desear se mantiene crónicamente en el tiempo, invadiendo muchos aspectos o dimensiones de la vida cotidiana del ser humano (dimensión familiar, personal, de pareja, laboral, social, etc.), puede resultar que, en consecuencia, aparecen con alguna intensidad sensaciones de frustración, vacío, impotencia, insignificancia o desvaloración, desesperación o insatisfacción. Si estas sensaciones poco a poco van definiendo o caracterizando la experiencia de la persona, como resultado dicha persona necesitará algún tipo de experiencia que le permita mantener alejadas estas sensaciones, al tiempo que le permitan compensar el vacío, impotencia, frustración e insignificancia, lo cual le daría algún tipo de satisfacción. Este es el origen vivencial y existencial de la enfermedad psicológica.

Por ejemplo, mediante la experiencia depresiva, si bien es cierto que la persona sufre genuinamente por esta, también es cierto que si se apega a esta (aunque le duela hacerlo), puede “protegerse” de tener que hacerse cargo de sí misma responsablemente al evitar afrontar las posibilidades concretas de la vida cotidiana y al inhabilitarse a sí misma para arriesgarse a ser de alguna manera. En otras palabras, si bien es cierto que la experiencia de depresión produce sufrimiento, al mismo tiempo brinda a la persona sensaciones que la protegen de lo que tanto teme: confrontar su proyecto de vida, el futuro y el sentido que da a sus actos en el presente. La persona puede compensar su temor a decidir conscientemente y a hacerse cargo del peso de sus decisiones al vivenciarse a sí misma disminuida en cuanto a sus intereses y capacidades.

De esta forma, el síntoma psicopatológico es el resultado de este proceso experiencial que aparece o se hace evidente a manera de un deseo ciego (ante la propia consciencia) para compensar de alguna manera las sensaciones de insignificancia, impotencia, frustración, vacío, insatisfacción o desesperación, que han sido creadas al no desear por un periodo de tiempo significativo para la persona. Con esto, la persona puede simultáneamente afirmar en algún grado restringido aquello que otorgaría una sensación constructiva de sentido plena a la experiencia.

En otras palabras, al defender o preservar la experiencia de sentirse disminuido, si bien es cierto que la persona puede desarrollar síntomas psicopatológicos a partir de esto, también es cierto que obtiene en al-

gún grado sensaciones de sentido, por contradictorio que parezca. El afirmar que las propias experiencias no tienen sentido y tratar de evitar sentirse habilitado para decidir conscientemente hace que la persona se comprometa implícitamente con el hecho de sentirse a sí misma como incapaz. Dicho de forma más simple, lo que otorga sentido a esta persona es el defender la idea de que la vida no tiene sentido y tratar de convencerse de ello, aunque sea un sentido destructivo, pero este es un tema que veremos a continuación.

Intencionalidad y sentido

Cuando nos hemos referido a la necesidad de integrar el deseo y la voluntad en la acción no estamos haciendo otra cosa que enfatizar sobre la clarificación de la dirección y orientación del proyecto vital del ser humano en su situación concreta en el mundo.

Pues bien, a nuestro entender, la intencionalidad es el concepto clave que podría ayudarnos a entender de mejor forma la relación entre los conceptos de deseo y la voluntad. Este concepto fue inicialmente planteado por Husserl (1999) como intencionalidad de la conciencia en su fenomenología trascendental y posteriormente fue reinterpretado por distintos autores como Heidegger (1962) y Merleau Ponty (1962 y 1992), sentando las bases para una fenomenología hermenéutica o una fenomenología existencial, en las cuales se basa la psicología humanista existencial en cuanto a la visión de ser humano. En psicología humanista existencial, la intencionalidad es el concepto clave que nos puede permitir comprender cómo orientar deseos y voluntad de manera integrada en un desear consciente y coherente, o puede ser útil para clarificar el proceso mediante el cual deseo y voluntad se pueden vivenciar de maneras inconsistentes. En palabras de May (1990b, p. 182), la intencionalidad es “la estructura que da sentido a la experiencia”. Así, todo individuo, desde sus experiencias infantiles más tempranas, a partir de su relación tanto con el mundo, con los otros y con su propia experiencia, como de los distintos dilemas existenciales que va enfrentando en cada etapa del desarrollo (por ejemplo, los dilemas determinismos versus libertad, individuación versus adaptación, aislamiento versus intersubjetividad, etc.), va configurando el significado y la orientación de sus propias vi-

vencias, y conforma, mediante dicha orientación, la manera de expresar en el mundo aquello que pretende ser. Por este motivo, los psicólogos existenciales afirman que el tiempo realmente importante es el presente que se va transformando en el futuro, ya que hacia este último tiende, apunta o se dirige toda intencionalidad. Y «futuro» no se refiere a un tiempo lejano divorciado del momento actual, que algún día llegará como consecuencia de las acciones presentes, sino que más bien es un elemento implícito siempre presente en la experiencia del ser humano.

De esta forma, vale la pena clarificar que el tiempo realmente importante para la psicología existencial es un presente continuo que se va constantemente transformando en futuro. Esto permite orientar la intencionalidad hacia la actualización del propio potencial creador en el presente, de manera que el futuro sea, en la medida de lo posible, como uno pretende que sea. Entonces, se trata de conformar activamente dicho futuro y no de esperarlo pasivamente. La persona debe entonces experimentar en forma genuina todas las implicaciones y el significado de sus intenciones en la estructura total de su conciencia, para así aclararse a sí misma cómo ser en el mundo. Es por esto que muchos psicólogos existenciales enfatizan en que la intencionalidad implica la orientación hacia la consecución de metas futuras (Walters, 1998).

Ahora bien, es pertinente aclarar que el concepto de intencionalidad no omite el pasado o historia de la persona (tal como también se puede apreciar al clarificar el pasado como parte del destino de los seres humanos, como se anotó en el capítulo anterior). En este sentido, se entiende que la intencionalidad, en parte, es creada por la persona a lo largo de la vida, a partir de las necesidades afectivas que vaya viviendo desde las primeras etapas del desarrollo evolutivo (Pollio, Henley & Thompson, 1997). Así, la historia de la persona cobra vital importancia en el entendimiento de su intencionalidad en la actualidad. Sin embargo, se enfatiza, por un lado, que las necesidades afectivas que vienen del pasado aparecen y se siguen presentando en el presente con una intencionalidad específica, y por otro lado, hoy en el presente, cada vez que aparecen dichas necesidades afectivas, el ser humano implícita o explícitamente asume inmediata y simultáneamente una postura ante ellas. En este sentido, el pasado y las necesidades afectivas que vienen de

este se entienden a partir de la orientación actual que se tiene respecto a dichas necesidades. En otras palabras, la persona participa activamente en el mantenimiento o no de sus necesidades afectivas en el presente, debido a que si dichas necesidades afectivas del pasado siguen apareciendo en el presente, se entiende que el ser humano, experiencialmente, pretende obtener o evitar algo con hacer que se mantengan aún en el presente. Así, podemos afirmar que el pasado se entiende a partir de la intencionalidad que la persona asuma ante sus necesidades afectivas de cara a lo que pretenda con ellas hacia el futuro.

Ahora bien, vale la pena resaltar que el desear se refiere puntualmente al proceso que la persona sigue en su cotidianidad, y no tanto al resultado (las consecuencias de sus actos, bien sean sanas o patológicas). Es decir, se refiere a la acción de clarificar el deseo, su vivencia y significado, así como a la necesidad de orientarlo o resignificarlo conscientemente, independientemente del resultado. Si al seguir este proceso se obtiene un sentido que no gratifica a la persona como podría esperar inicialmente, este sentido (siguiendo la misma acción de desear) se clarifica y reorienta nuevamente. Así, se puede desear, aunque el sentido que se obtenga no sea muy satisfactorio. Sin embargo, si se mantiene la actitud de desear, este sentido se reorientara nuevamente (es un proceso dialéctico y en espiral, no lineal).

Basado en esto, se entiende que la intencionalidad que una persona desarrolle en la vida cotidiana le puede llevar a obtener o buscar sentidos sanos o patológicos en algún grado. Es decir, la intencionalidad se refiere a una orientación psicológica en la vida cotidiana que implica intereses, decisiones y formas de vivenciar la realidad, pero esta orientación o dirección de las personas no siempre es del todo sana o constructiva, ya que podría estar dirigida hacia la afirmación u obtención de sentidos que limiten el desarrollo del ser humano, su sensación de bienestar y el mantenimiento de estilos de vida saludables. En otras palabras, el ser humano desarrolla una intencionalidad, aun cuando se actúa de forma destructiva o patológica, ya que lo hace pretendiendo obtener ciertas ganancias afectivas, aunque estas puedan ser el resultado de una orientación evasiva, defensiva o compensatoria.

Por ejemplo, una persona con rasgos obsesivos bien podrá estar orientada intencionalmente, entre muchas posibilidades, hacia la necesidad de controlar la expresión de sus emociones y afectos en las relaciones interpersonales para pretender alcanzar la anhelada sensación de seguridad. Así, al dirigir su voluntad hacia la evitación de sensaciones de vulnerabilidad en las relaciones interpersonales, la persona simultáneamente tratará de no sentir abierta y espontáneamente sus deseos, cuyo sentido o ganancia afectiva sería el obtener la sensación de control de la situación en algún grado. La persona, debido al sentido o ganancia afectiva que obtiene (que en este ejemplo decimos que es la sensación de seguridad o control), incluso podría tratar de mantener este rígido patrón de comportamiento a costa de la sensación de frustración o insatisfacción que le podría generar el vivir de espaldas a permitirse sentir sus deseos espontáneamente.

Esto se entiende aun mejor si analizamos los conceptos de inconsciente y conciencia desde la perspectiva de la psicología existencial. En su libro *Amor y voluntad*, Rollo May (2000) arroja una fuerte crítica hacia el psicoanálisis, al proponer que este ha “socavado la responsabilidad personal” de cada ser humano sobre la tierra al atribuir al inconsciente, el poder de la voluntad sobre las conductas humanas. Wheelis (citado en May, 2000) plantea que “el inconsciente ha heredado el prestigio que tenía la voluntad(...) en nuestra comprensión de la naturaleza humana hemos ganado el determinismo y perdido la determinación” (p. 165); esto nos lleva a comprender que al otorgarle al inconsciente prácticamente la mayoría de la determinación de los comportamientos que el ser humano realiza, al mismo tiempo le estamos librando implícitamente de gran parte de la responsabilidad y libertad de sus actos, lo cual puede hacer que se le dificulte asumir conscientemente una posición psicológica clara y coherente a partir de sus intenciones y necesidades.

Freud alegaba que si bien es cierto que el hombre posee una voluntad, es más un ser conducido por sus deseos inconscientes que el conductor de su propia vida, y estudios realizados con pacientes neuróticos han mostrado que el núcleo central de la neurosis del hombre se encuentra en que ve minada su experiencia como ser responsable para tomar decisiones (citado en May, 2000). Ahora bien, la pregunta que surge al

ver las críticas realizadas por May a las teorías psicoanalíticas es ¿qué papel juega el inconsciente en la psicología existencial? Esto es lo que trataremos de responder a continuación.

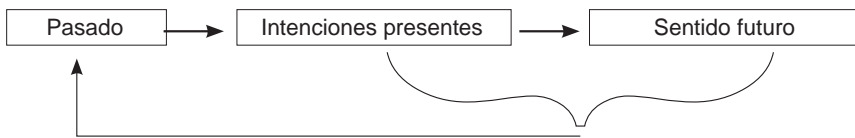
Una de las motivaciones que tiene la teoría existencial es “devolverle” al ser humano la responsabilidad de sus actos. Bugental (citado en Yalom, 1984) plantea que el hombre tiene la capacidad de elección, la cual hace que pase de ser un simple espectador del transcurso de su vida a quien le ocurren experiencias y a quien le llegan impulsos y sensaciones a un constructor activo de sus propias experiencias que intencionalmente participa en algún grado en la dirección y orientación de estas. Este pensamiento se encuentra en una marcada contraposición con la mirada de la responsabilidad del ser humano propuesta por Freud, ya que, como afirmamos anteriormente, la psicología existencial concentra su trabajo en hacer consciente a la persona de que en últimas, en algún grado significativo, ella es la responsable de lo que hace, de lo que prefiere ignorar, así como de lo que prefiere atender, pues ejerce su libertad en cada decisión que toma para definir en gran medida como vivencia y afronta su experiencia.

Aunque May (2000) ataca la socavación de la responsabilidad de la persona perpetrada por los psicoanalistas, de manera muy sabia afirma que no podemos rechazar las experiencias inconscientes a las que tanto se refiere Freud, sino que debemos estar atentos a ellas para que realicemos nuestro trabajo de la mejor manera. En cuento a esto, Bugental (citado en Yalom, 1984) propone que el hombre tiene una consciencia, con la cual puede percibir experiencialmente sus valores, propósitos y significados a la hora de actuar o no actuar. En algún grado, esta experiencia de ser consciente de las propias intenciones y sentidos pretendidos hace que el ser humano pueda ejercer algún peso de decisión sobre su experiencia. Así, habría que clarificar que aunque el trabajo del psicólogo existencial es hacer que salga a la luz (hacer consciente) lo que está reprimido (Yalom, 1984), esto implica un proceso distinto del planteado por el psicoanálisis. Al tratar de que la persona se ponga en contacto en el momento presente, no tanto con el contenido de su experiencia que proviene de causas pasadas, sino más bien con sus intenciones y valoraciones experienciales actuales acerca del contenido de dicha experiencia inconsciente, se podrá clarificar la orientación que la persona da a su proyecto vital.

Es decir, se puede aclarar la forma en que la persona se relaciona con su inconsciente y qué sentido le da a dicha relación. A partir de ahí se podría notar el sentido al que pretende o desea llegar la persona experiencialmente y la orientación que da a sus decisiones para acceder a dicho sentido, lo cual, a su vez, permitiría conocer la necesidad actual de la persona de seguir haciendo que su experiencia permanezca oculta (inconsciente). Algunas preguntas que nos podríamos hacer para entender mejor esto serían: ¿Qué obtiene experiencialmente la persona al negar cierta información? ¿Qué evita asumir en esa misma situación al evitar volver a experimentar deseos que arrastra consigo desde la infancia? ¿Qué función tiene para la persona aceptar o bloquear su acceso a sus deseos? Experiencialmente, ¿qué busca obtener o pretende alcanzar una persona al dirigirse hacia algún sentido específico?

En este punto es necesario clarificar que así como las experiencias pasadas que pueden permanecer inconscientes determinan las vivencias presentes de cierta forma y hasta algún punto, las intenciones y valoraciones que se tengan en el presente y que implícita pero directamente apuntan al futuro, también influyen de manera significativa la forma como se asume, enfrenta y vivencia las influencias del pasado en el momento actual presente. Esta idea se podría representar de la siguiente forma (cuadro 1):

Cuadro 1
Relación pasado-presente-futuro



Al respecto, De Castro (2010) afirma:

La idea central sería clarificar la intención con que nos relacionamos con el pasado en el momento presente, así como atender a la función o sentido que representa para nuestra experiencia presente y proyecto de vida el relacionarnos con el pasado de una u otra manera. De esta forma, el presente y el futuro no son tiempos distintos que hacen parte

de experiencias distintas, sino que hacen parte de un tiempo continuo en el cual el futuro se crea permanentemente en y desde el presente (p. 16).

Es por esto que los psicólogos existenciales concluyen que el tiempo presente que constantemente se entiende asociado implícita, directa y automáticamente a un futuro es el tiempo ideal en el que mejor se puede trabajar en terapia, ya que esto permite que los pacientes se pongan en contacto en la experiencia inmediata y presente con sus intenciones, valoraciones, deseos y su voluntad. Esta consciencia se fortalece aun más cuando la persona es capaz de darse cuenta, en algún grado, que la forma de vivenciar los conflictos en el presente no depende totalmente de las experiencias inconscientes pasadas, ya que no son completamente ajenos a sus propias intenciones, decisiones y valoraciones actuales. La persona obtiene una sensación de capacidad ante los problemas que están anclados a experiencias que permanecen inconsciente cuando se da cuenta de que con sus intenciones y decisiones actuales y forma de vivenciar sus deseos participa y contribuye activamente en el presente en el mantenimiento o no de dicho problema.

Por ejemplo, si una persona ha sufrido algún abandono significativo durante su infancia, es muy probable que si nunca ha enfrentado esta experiencia, en el presente evite vincularse afectivamente a otro ser humano para evitar ser abandonado nuevamente, o bien trate de vincularse dependientemente a otro(s) ser(es) humano(s) para evitar volver a sentir la sensación de soledad o abandono. Así, en el presente, la persona que prefiere no hacerse consciente de la ganancia afectiva que pretende obtener al evitar vincularse a otro o de apearse dependientemente a otro, probablemente evitará simultánea e intencionalmente entrar en contacto con su propia experiencia, para así no tener que hacerse cargo y responsable de esta. El conflicto *no se produce únicamente* por la experiencia que ocurrió en el pasado y que aún influye en el presente, sino *también y sobre todo* porque en el presente la persona decide o prefiere intencionalmente no abrirse a esa experiencia para no volver a sufrir en un futuro inmediato o lejano dicha experiencia. Así, las intenciones que se tengan hacia el futuro determinan en algún grado la forma en que el ser humano se contacta en el presente con su propia experiencia, haciendo que esta siga permaneciendo inconsciente o no.

Cuando nos referimos al concepto de inconsciente, se entiende que no es que seamos “empujados” (para usar las mismas palabras de Freud) a una conducta, sino que el ser humano en algún grado significativo decide seguir haciendo que su experiencia permanezca inconsciente, para así no tener que dejar de obtener ganancias secundarias con sus conductas actuales, o bien para no asumir ciertos riesgos o ciertas responsabilidades en el presente. De ahí que May prefiera hablar de experiencia inconsciente y no tanto de inconsciente en sí.

Aunque se entiende que el contenido de la experiencia inconsciente se formó y viene del pasado, también se entiende que cuando dicha experiencia aparece en el presente lo que le da forma es el significado que la persona le dé o pretenda darle a partir de lo que desee para sí de cara al futuro. May (1963, p. 24) define el concepto de inconsciente como “aquellas potencialidades para conocer y experimentar lo que el individuo no puede o no quiere realizar”. De esta forma, se concibe el inconsciente en función de la conciencia, es decir, como una experiencia que (aunque cuyo contenido viene del pasado) el ser humano la sigue creando o manteniendo en el momento presente con alguna intencionalidad de cara al futuro, de forma tal que le permita enmascarar en la actualidad intenciones y necesidades implícitas (no manifiestas conscientemente aún). Luego, habría que atender a la forma en que el ser humano, en el momento presente, asume una posición, que en algún grado es consciente, ante las necesidades inconscientes que se le presentan. En este orden de ideas, si bien es cierto que la persona es muy posible que no conozca las causas pasadas que influyeron en lo que está vivenciando, sí puede tener un conocimiento de qué le ocurre actualmente, y si se hace un esfuerzo comprometido, es muy posible que pueda captar y conocer qué pretende con aquello que está vivenciando en el presente. “El concepto de ‘inconsciente’ debe entenderse sobre la base de, y derivado de ‘consciente’, y no al contrario, como los pensadores evolutivos están propensos a hacer” (May, 1990d, p. 60).

Yalom (1984), al plantear las preocupaciones básicas con las que los seres humanos debemos relacionarnos, sobre todo el concepto de carencia de sentido vital, da a entender que las personas, en la mayoría de veces, conocen superficialmente la razón por la cual realizan cierta conducta o

toman cierta decisión, pero la sola idea de ahondar en ella les produce una ansiedad insostenible, pues podrían encontrarse con nociones que no tengan suficiente peso para sustentar sus actos. De esta forma, en algún grado, las intenciones y decisiones presentes contribuyen bien sea para abrirse a conocer sus experiencias inconscientes o para contribuir con que dichas experiencias sigan siendo o permaneciendo inconscientes.

A manera de conclusión, cuando nos referimos al inconsciente queremos dejar muy claro que no hablamos de una fuerza que empuja ciegamente la conducta de manera ajena a la voluntad consciente de la persona, sino más bien a la experiencia de ocultar en el presente las propias valoraciones y significados para “facilitar” las decisiones que se deban tomar, creando la fantasía que así se evitan responsabilidades muy exigentes o difíciles de asumir.

Se enfatiza entonces en un ser humano con la posibilidad y capacidad siempre presente, al menos potencialmente, de cobrar conciencia acerca de su posición experiencial respecto a aquello que le ocurre (incluyendo aquí incluso las sensaciones o experiencias que le llegan automáticamente en determinadas situaciones). La conciencia no es entonces un mero acto de observación que solo implique saber qué le ocurre a uno (racionalmente), como si el ser humano pudiese observar a otros, a sí mismo y las situaciones por fuera de su mundo experiencial, sino que también, y sobre todo, es un acto de conocer vivenciando aquello que sabe acerca de sí mismo. Así, la conciencia no es tanto el saber acerca de la experiencia, sino más bien la experiencia de saber. El concepto de conciencia implica y exige la integración del saber racional con el conocer vivencial. Dicho en palabras de May (1990a, p. 110), la conciencia “Es la forma específicamente humana de conocimiento, es la capacidad humana de no solo saber algo, sino de saber que se lo sabe”.

Luego, a partir de lo dicho hasta ahora, podemos retomar con mayor propiedad el concepto de intencionalidad. Los psicólogos existenciales, para explicar lo que entienden por intencionalidad, reinterpretan y/o complementan la visión clásica que la fenomenología tiene de este concepto, con tres aspectos muy importantes: (1) entienden que la conciencia implica no solo el conocimiento racional, sino también su integración con la vivencia de dicho conocimiento, para lo cual sitúan la conciencia

en el cuerpo, el cual se encuentra siempre en una situación concreta que implica la constante relación con los objetos y personas del mundo; (2) ubican y entienden el concepto de intencionalidad a partir de la temporalidad, es decir, siempre en relación y apuntando hacia el futuro que se vivencia y actualiza constantemente en el presente; y (3) entienden que la intencionalidad tiene una fuerte base afectiva, desde la cual se orientan en algún grado todas las intenciones y decisiones que la persona tome en su vida cotidiana. En este sentido, toda sensación corporal, emoción, proceso de atención, pensamiento, intención y decisión implica un movimiento afectivo que conecta a la persona con la situación en que se encuentra, a partir de lo que pretenda o desea en el presente de cara al futuro. Así, se hace explícita la postura psicológica de la persona ante la situación que debe asumir, ya que la intencionalidad implicaría siempre interrogar la propia experiencia a partir de lo que se busca o pretende afirmar, ganar, preservar, obtener o evitar experiencial y afectivamente.

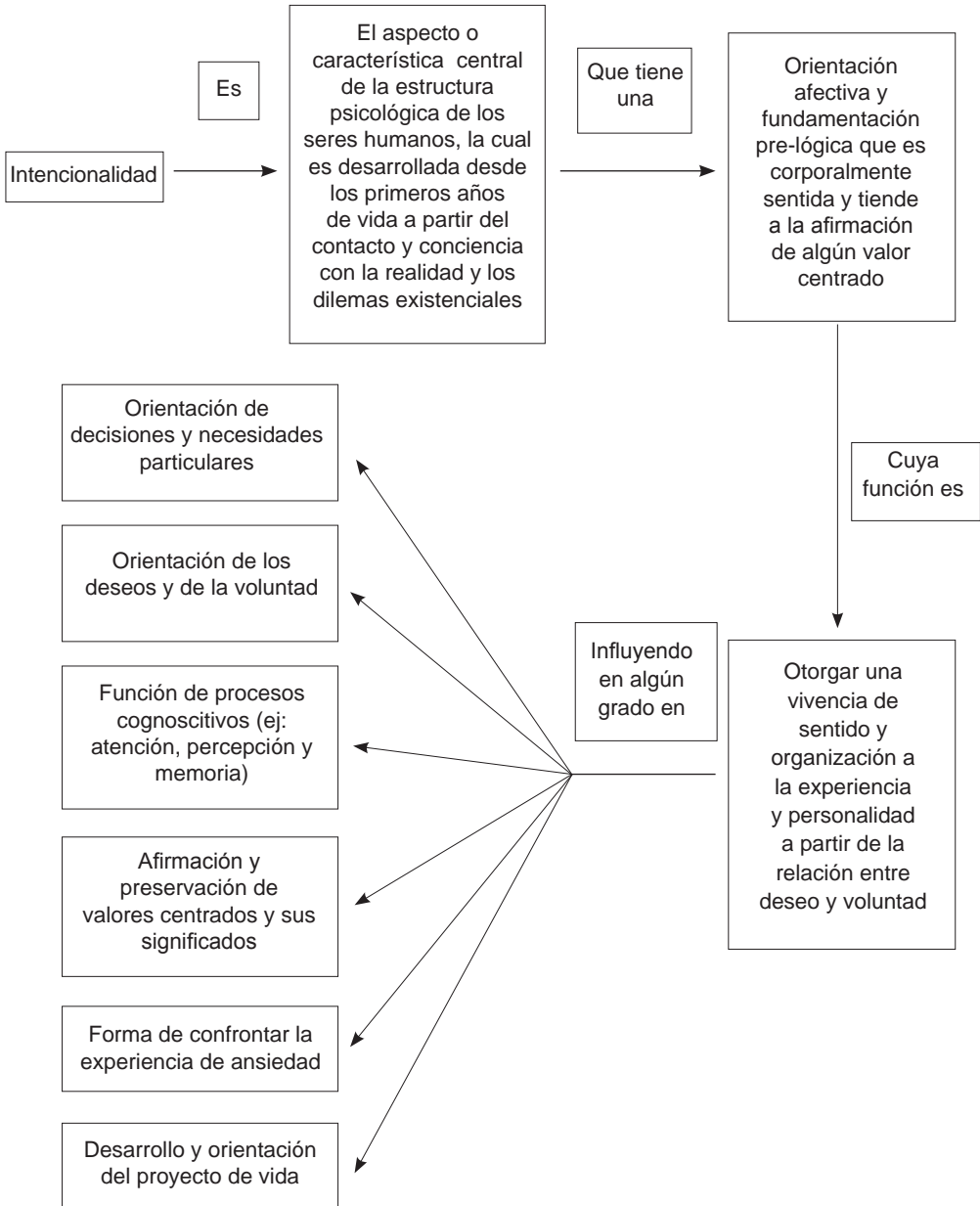
Esta forma de entender el concepto de intencionalidad implicaría que esta sería el aspecto más importante de la estructura psicológica de los seres humanos que se empieza a desarrollar a partir de las primeras experiencias que los seres humanos tienen desde la infancia, tal como podemos apreciar en el ejemplo dado en la página 18 al hablar sobre el inconsciente a la luz del concepto de intencionalidad. En términos prácticos u operacionales, la intencionalidad se puede entender como la totalidad de la orientación o dirección de las decisiones, intereses y proyectos que los seres humanos desarrollan a partir de sus necesidades afectivas principalmente. Esta orientación apunta o se dirige hacia la afirmación de un valor hacia la afirmación de un valor que la persona trata de afirmar o defender para sentir que su experiencia tiene algún tipo de sentido. Vale la pena aclarar que el concepto de valor no se entiende como algo ético o moral necesariamente, a menos que así sea para la persona. Más bien, el concepto de valor se refiere a aquello que es importante o necesario para la persona vivencialmente, indistintamente de si es algo sano o patológico, constructivo o destructivo.

En otras palabras, cuando el ser humano alcanza, afirma, preserva o defiende algo que considera valioso o importante para su proyecto de vida, obtiene simultánea e implícitamente una sensación de sentido, sea

este último sano o patológico. Esto quiere decir que toda intencionalidad está dirigida u orientada hacia un valor que la persona considera primordial o de suma importancia para sí misma. A su vez, cuando la persona logra o es capaz de afirmar un valor, obtiene inmediatamente una sensación de sentido, que incluso se puede vivenciar corporalmente en algún grado consciente.

Por ejemplo, supongamos que un ser humano dirige toda su atención hacia la evitación de situaciones sociales en las que se sienta expuesto o amenazado (protegerse de estas situaciones sería lo que considera valioso para su proyecto de vida). En el preciso momento en que logre evitar dichas situaciones sociales empezará a sentir una ganancia afectiva al lograr esto, que bien podría ser la obtención de sensaciones de seguridad que refuerzan su sensación de confianza en sí mismo, lo cual se refiere a la sensación de sentido, que en términos prácticos definimos como una ganancia afectiva que se obtiene al afirmar, alcanzar o defender algo que se considera valioso para el propio proyecto de vida y que, en últimas, guía la totalidad de las decisiones del ser humano. Esta sensación de sentido repercute directa o implícitamente sobre las decisiones que toma la persona en la vida cotidiana, la forma en que vivencia sus deseos, la forma en que utiliza su voluntad para relacionarse con dichos deseos, aquello que le interesa atender, percibir, recordar u olvidar, y la forma en que enfrenta la ansiedad, entre otras. En suma, influye en la orientación global o general del propio proyecto de vida. Este proceso se puede apreciar en el siguiente esquema (cuadro 2):

Cuadro 2
¿Qué es la *intencionalidad*?



Ahora bien, se debe aclarar que la intencionalidad no se refiere solo a la intención consciente y/o racional, aunque la abarca. Para May, la intencionalidad es la atención imaginativa que nos informa a nosotros y al mundo acerca de nuestras acciones; es la base o estructura afectiva desde la cual nacen, se desarrollan y orientan las intenciones (recordemos que la intencionalidad no se desarrolla solo de forma intrapsíquica, es decir, en una consciencia aislada de la situación y determinantes socioculturales, sino que siempre se desarrolla en la relación de la persona con el mundo y con los otros). En palabras de May (1990b, p. 182), la intencionalidad “es la capacidad del hombre de tener intenciones, es nuestra participación imaginativa en las probabilidades del día (...), está en el corazón de nuestra consciencia y es la clave del problema de la voluntad y el deseo”.

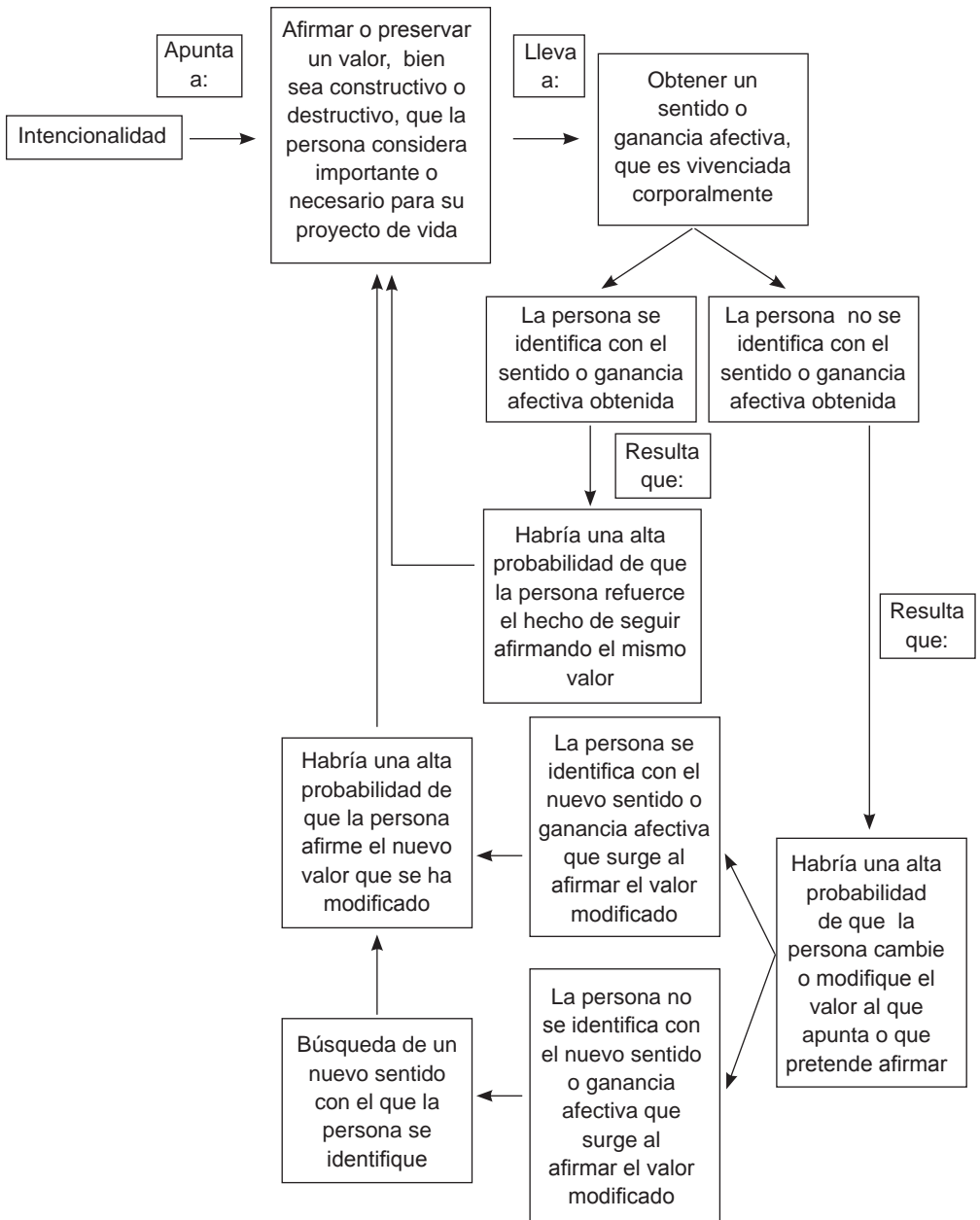
Es decir que la intencionalidad abarca la totalidad de la orientación de la persona en el mundo, integrando la consciencia y la inconsciencia. No solo se refiere a la significación de las intenciones que son solo conscientes y/o racionales, a la voluntad, sino que también abarca al deseo (posiblemente inconsciente), es decir, al afecto. El cobrar consciencia de esto evitaría contra-dicciones como hacer una cosa a voluntad (sin saber por qué y para qué se hace) deseando hacer otra cosa y, por consiguiente, manipulando la situación, de tal forma que se consigan ganancias afectivas secundarias. “Como dice May: la intencionalidad yace por debajo de las intenciones tanto conscientes como inconscientes. Se refiere a un estado del ser, e involucra en un grado mayor o menor, la totalidad de la orientación de la persona en el mundo en este momento” (Diamond, 1996, p. 232). En este orden de ideas, podemos comprender que en toda acción tomada por los seres humanos se puede descubrir un sentido experiencial que obedece a necesidades afectivas implícitas en las decisiones que dirigen u orientan la acción. De esta forma, volvemos a enfatizar que siempre deberíamos indagar por el sentido que la persona busca obtener experiencialmente al afirmar o preservar un valor o al tomar una decisión. En otras palabras, hacia dónde apunta o se dirige la experiencia (para qué).

La intencionalidad y el sentido se implican mutuamente: por un lado, la intencionalidad *orienta* a la persona hacia formas específicas de valorar las situaciones y ante las nuevas posibilidades de sentido, mientras que, por

otro lado, pero simultáneamente, la intencionalidad se desarrolla a partir de y con base en el proceso de valoración y en el sentido experimentado que se vaya obteniendo. La intencionalidad, dado que apunta a un sentido concreto, lleva a la persona a establecer (explícita o implícitamente) un centro de valores desde el que trata de obtener, alcanzar o preservar un sentido, que en algún grado dé la sensación de organización o coherencia a la experiencia. En ese momento la persona tiene la posibilidad de contactar sus deseos y sus significados, y conocer la forma en que desearía afirmarlos en la acción por medio de la voluntad. En este orden de ideas, mediante la clarificación de la relación entre intencionalidad y sentido, el ser humano podría tener acceso consciente a las distintas posibilidades que se le muestran en el momento presente para afirmar sus deseos.

Esta forma de entender la relación entre los conceptos de intencionalidad, valor (y valoración) y sentido exige clarificar que si la persona se identifica (es decir, si se siente a gusto o satisfecha) con el sentido que obtiene experiencialmente al afirmar o preservar un valor, es más probable que refuerce el hecho de seguir afirmando dicho valor. Ahora bien, si la persona no se identifica con el sentido que obtiene al afirmar un valor, es más probable que modifique el valor que tratará de afirmar o defender. Esto, a su vez, implica que la persona al buscar vivencialmente otro valor lo que realmente busca, en últimas, es obtener una ganancia afectiva o sentido con el que se sienta satisfecha, sea esta ganancia afectiva constructiva o destructiva. Solo cuando la persona se identifique o se sienta satisfecha con el sentido obtenido a partir de la afirmación del nuevo valor aumentará la posibilidad de que se dedique a afirmar o preservar el mencionado nuevo valor. Esto se muestra gráficamente de la siguiente forma (cuadro 3):

Cuadro 3
Relación intencionalidad, afirmación de un valor y sentido



La intencionalidad así entendida, es decir, con una base afectiva, orientada al tiempo presente-futuro, y ubicada en un ser concreto siempre en una situación específica, permite a los seres humanos la posibilidad de otorgar un sentido consciente a todos sus actos, al poder comprender que en toda decisión siempre está implicada una estructura de valores que nacen y se desarrollan a partir de necesidades e intenciones afectivas que orientan el proyecto vital de los seres humanos, y hacen palpable una postura o posición psicológica (explícita o implícita) ante la propia experiencia en la relación consigo mismo y los otros. De esta forma, se entiende la intencionalidad como la estructura afectiva desde la cual el ser humano otorga significados a sus experiencias en su relación con el mundo y demás seres. Romero (2003) sustenta esta visión de la intencionalidad cuando afirma:

Un enfoque comprensivo procura establecer relaciones de sentido y de significado, de motivación y de finalidad que los eventos humanos impliquen. El enfoque fenomenológico acentúa la importancia de la experiencia vivida y las relaciones intencionales que ellas establecen, entendiendo por intencionalidad la conexión existente entre lo vivido y su necesaria referencia a los objetos del mundo (p. 10).

CONCLUSIONES

Teniendo presente que los objetivos centrales de este artículo son clarificar los distintos elementos psicológicos implicados en el proceso experiencial de los seres humanos y esclarecer la forma en que el ser humano participa intencionalmente de aquello que está vivenciando y pensando, y a partir de ahí, cómo se orienta a un sentido concreto, nos gustaría aclarar que si bien es cierto que en el concepto de intencionalidad aquí expuesto se enfatiza su base o fundamento afectivo, esto no niega o excluye el aspecto racional de los seres humanos. Como se ha dicho, implica tanto lo consciente (explícito) como lo inconsciente (implícito).

Lo que habría que tener presente es que a partir de este concepto siempre se asumiría que la intención última de los seres humanos es afectiva y no solo cognitiva. De esta forma, por ejemplo, si una persona expresa ideas irracionales o procesos cognitivos automáticos, se atendería a las necesidades afectivas de esta persona que hacen que necesite y requiera

relacionarse y enfrentar una situación mediante una idea irracional o un pensamiento automatizado. Así, se trataría de captar la ganancia afectiva a la que apunta y pretende obtener una persona mediante su relación con una situación a través de determinada forma de pensar. Esto permitiría realizar una integración entre deseo y voluntad, ya que nos facilitaría la tarea de clarificar la forma en que se está valorando la propia vivencia, la forma de utilizar la voluntad para permitirse sentir y conocer sus deseos o para bloquear el acceso consciente a dichos deseos.

Ahora bien, en relación con el tema del deseo y la voluntad, basados en lo expuesto hasta aquí, podemos afirmar que mediante la conciencia de la intencionalidad podemos integrarlos en una misma dirección personal autotescogida. La conciencia de la propia intencionalidad nos hace coherentes, debido a que muchos seres humanos tienen deseos que desconocen, ocultan o de los que evitan cobrar conciencia, y que sin percatarse de ello influyen en sus intenciones, y hacen de la voluntad un títere que sirve de coraza y defensa racionalista o intelectualizante ante sus deseos. Diamond (1996) lo explica así:

Las intenciones puede decirse, son conscientes y racionales. Tenemos la intención de ser buenos, de llegar a tiempo, de ejercitamos o meditar regularmente. O tenemos la intención de no hacer ciertas cosas como fumar, beber o comer en exceso o perder la paciencia, etc. Aun así, con mucha frecuencia nos vemos forzados, como san Pablo, a confesar: 'La maldad que no haría, pero hago'. Tenemos la tendencia de atribuir esta debilidad a la falta de 'fuerza de voluntad', pero esto es más profundo: esto atañe a nuestra intencionalidad. 'Intencionalidad' se refiere a la combinación de ambas, nuestras intenciones conscientes e inconscientes, las que, como sabemos, no operan infrecuentemente en el sentido contrario de cada una (...) La intencionalidad denota los deseos indivisibles, anhelos y voluntad de toda la personalidad (p. 232).

Es decir que debemos concebir al hombre no solo como un producto del pasado, del medio o de la determinación biológica, sino también, y sobre todo, como un ser que 'tiende hacia', o sea, como un ser intencional que siempre apunta a alguna significación. Por tal motivo, al estar el ser humano siempre de cara al futuro, es un ser inacabado, y solo se podrá crear coherentemente a sí mismo cuando integre en su experiencia el deseo y la voluntad; debe captar aquello que 'quiere' a nivel racional,

pero también aquello que ‘desea’ afirmar o preservar a nivel afectivo. La intencionalidad, de esta manera, orienta o guía el proyecto vital, ya que implica aquello que se pretende ser pero que aún no se es.

Ahora bien, es necesario aclarar que la intencionalidad no es un concepto que se pueda analizar de forma independiente a los conceptos de deseo y voluntad. Mas bien, la intencionalidad se debe entender y analizar desde la vivencia de los propios deseos y de la forma de utilizar la voluntad para relacionarse con dichos deseos. Si tenemos presente la idea de May (2000) y Yalom (1984) de que todo deseo siempre apunta a un significado o sentido, entonces se entiende que la forma de sentir los deseos está influenciada tanto por la forma de orientarse hacia estos (intencionalidad) como por aquello que se pretende obtener experiencialmente (sentido) al relacionarse con los deseos de una manera específica. Así, la intencionalidad y la experiencia de sentido están siempre implícitas en los deseos que todo ser humano experimenta y en la forma de direccionarlos.

De igual forma, el análisis de la intencionalidad, además de implicar y partir de la forma de vivenciar los deseos, también debe implicar y partir de la forma en que el ser humano recurre a su voluntad para relacionarse o contactarse con sus deseos. Así, la intencionalidad también implica clarificar si la persona utiliza su voluntad para (a) permitirse conocer sus deseos y sus significados, (b) evitar contactarse con sus deseos, (c) contactarse superficialmente con sus deseos, bloqueando el acceso consciente al significado de dichos deseos, (d) tomar decisiones a partir de la afirmación coherente o no de los deseos, (e) transformar o no los deseos ciegos en un desear consciente y constructivo, etc. Todo esto quiere decir que el análisis de la intencionalidad debe implicar necesariamente esclarecer la forma en que la persona relaciona deseo y voluntad en la vida cotidiana.

En este punto es pertinente comentar que la intencionalidad está presente en todo momento en la experiencia de los seres humanos, aun cuando se orienten de manera patológica, destructiva o incoherente. En otras palabras, incluso cuando un ser humano actúa incoherentemente (no integración consciente de deseo y voluntad), lo hace precisamente

para pretender obtener una ganancia afectiva puntual. Por ejemplo, si alguien teme enfrentar nuevas posibilidades por temor a fracasar, podría suceder que entonces se oriente de manera evitativa ante toda situación que implique riesgo o incertidumbre, con lo cual obtendría algún grado de seguridad, así sea solo aparente o pasajera. En todo caso, utilizaría su voluntad intencionalmente para evitar perder o arriesgar la poca sensación de seguridad que siente tener. Aquí, la orientación psicológica de la persona se dirigiría hacia fines muy restrictivos y/o patológicos.

Este hecho hace que el ser humano no sea un ser estático, sino que siempre se encuentre en constante devenir, motivo por el cual May sugiere que el ser (quien se es) está siempre en continua relación con el no ser (aquello que amenaza lo que se es o lo que se quiere ser). Esta situación generadora de tensión debería enfrentarse mediante la afirmación constructiva de los valores que potencialicen el ser y permitan una creación coherente, la cual no acaba nunca, sino que, por el contrario, al remitirnos a aquello que aun no somos, nos muestra que potencialmente siempre existe la posibilidad de serlo mediante la acción comprometida.

En suma, la intencionalidad muestra que el ser humano no es una esencia predeterminada, ya que implica desear, lo que a su vez quiere decir que hay «algo» que aún no se es, pero que se quiere ser. Es por esto que el desear es la base de la intencionalidad, ya que en este se asienta el proyecto vital del hombre, y el cual muestra el camino que debe llevar a cabo en la acción por medio de la voluntad.

Así, la intencionalidad, asumiéndola de forma coherente e integrándola a la total orientación y estructura de la personalidad, nos exige desarrollar la capacidad de participar consciente y experiencialmente en el conocimiento, por lo que implica una participación activa en el proceso de percatarse de las propias emociones, ideas, sentimientos, intenciones, de desear lo que queremos y decidir cómo hacerlo, de llevar una u otra decisión a la acción por medio de la voluntad, de tal forma que se obre coherentemente de acuerdo con el propio sentir y pensar. May (1990b) lo afirma de la siguiente forma:

El conocer o conocimiento y el querer o voluntad van juntos. No podemos tener uno sin el otro. Por eso es tan importante el compromiso. Si

no quiero algo no lo conoceré nunca, y si no conozco algo no tendría ningún contenido para mi voluntad. En este sentido puede afirmarse rotundamente que el hombre hace su propia significación (pp. 187-188).

En un sentido netamente constructivo, May concluye que la intencionalidad también implica el empleo constructivo de la ansiedad normal, debido a que da la posibilidad de obrar de acuerdo con las propias capacidades, con el deseo y la voluntad propias. “La intencionalidad(...) es la ahondada consciencia de uno mismo, es el medio que tenemos de poner en acción la significación sorprendida de la consciencia” (May, 1990b, p. 259). Y esta consciencia de nuestra propia intencionalidad nos lleva a enfrentar constructivamente la ansiedad, debido a que como la intencionalidad lleva consigo la posibilidad y necesidad de actualizar el propio potencial creador, esto significa que si la ansiedad que acompaña todo proceso de creación no es asumida conscientemente y orientada en la misma dirección en la que se pretende desarrollar dichas potencialidades, estas últimas serán bloqueadas y nunca podrán ser llevadas a la acción. May (1990b) aclara esto cuando afirma:

La ansiedad normal, constructiva, acompaña al nacimiento de nuevas potencialidades. La intencionalidad es el empleo constructivo de la ansiedad normal. Si tengo la posibilidad de obrar de acuerdo con mis facultades, y espero hacerlo así, doy un paso hacia adelante. Pero si la ansiedad es abrumadora, las posibilidades de obrar quedan borradas (p. 198).

Es decir que, en últimas, todo este proceso que implica la intencionalidad (el conocer el deseo y orientarlo a una significación consciente, conocer las necesidades afectivas implicadas en las intenciones racionales, el hacer coherentes el deseo y la voluntad, y el asumir la ansiedad constructivamente e integrarla con la total orientación de la persona en el mundo), lleva a toda persona a ser tan íntegra y coherente como le sea posible. Esto, como dice Diamond, implica ser muy honestos y sinceros con nosotros mismos y nuestras intenciones.

A partir de todo esto se atiende al concepto de consciencia, integrando el conocimiento racional con la vivencia implicada en dicho conocimiento. En otras palabras, como veremos más adelante, se hace mucho más

énfasis en la *experiencia de saber* que en el saber mismo sobre la experiencia. Esto implica atender a la vivencia que emerge ante aquello que se percibe en la conciencia y a la posición (psicológica) de la persona ante aquello que se percibe y desde la cual percibe. De esta forma, el análisis de la conciencia implicaría atender a la forma en que la persona asume la experiencia de “darse cuenta” y cómo utiliza su voluntad y desarrolla su responsabilidad ante lo que percibe en la situación en que se encuentre.

En concordancia con lo anterior, antes que hablar de conciencia propiamente dicha, se habla de una *conciencia situada*, lo cual implica ubicar la conciencia en el cuerpo. Esto nos lleva siempre a atender tanto a la persona concreta que se encuentra en una situación dada como a la totalidad de su experiencia (lo cual incluye las sensaciones corporales que conectan a la persona con la situación, intenciones y deseos implícitos en el acto de percibir una situación, las necesidades afectivas implicadas en el proceso de tomar uno u otra decisión, etc.), en vez de atender a la conciencia de dicha persona en un sentido abstracto, como si esta tuviese autonomía propia, o como si estuviese orientada por fuera de un cuerpo en un contexto o una situación específica. Esto implica que no se atienden los objetos de conciencia como si estos fueran percibidos por alguien fuera de una situación. Más bien, se atiende a la experiencia de percibir dichos objetos desde la posición e intención particular desde la que se percibe.

Como conclusión, el concepto de *intencionalidad* es entendido a partir de la ubicación y relación del ser humano con el tiempo vivido. Es decir, la intencionalidad no solo se refiere a la orientación de una persona hacia un objeto de conciencia, sino que también implica una direccionalidad y disposición en el presente a partir de la orientación (explícita o implícita) hacia el futuro. En otras palabras, el concepto de intencionalidad siempre implica una vivencia presente que emerge en y de la relación con el futuro.

A partir de lo anterior, el concepto de intencionalidad implica una disposición afectiva hacia las situaciones del mundo, los otros y la propia experiencia, desde la cual el ser humano orienta en algún grado sus intenciones y toma decisiones en su vida cotidiana.

Referencias

- Binswanger, L. (1977). La escuela de pensamiento de Análisis Existencial. En R. May y otros. *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos.
- Boss, M. (1979). *Existential foundations of medicine and psychology*. New York: Jason Aronson.
- Boss, M. (Ed). (2001). *Zollikon Seminars*. Evanston, United States: Northwestern University Press.
- Blankenburg, W. (1980). Phenomenology and psychopathology. *Journal of phenomenological psychology*, 11, 50 - 69.
- Bugental, J. (1987). *The Art of the Psychotherapist*. New York: W. W. Norton and Company.
- Bugental, J. (1997). *The search for Authenticity: and Existential Analytical Approach to Psychotherapy*. United States: Irvington Publishers.
- Bugental, J. (2000). Five basic postulates of humanistic psychology. In *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1 y 3). Adaptado por T. Greening de Bugental, J. (1964), The Third Force in Psychology (*Journal of Humanistic Psychology*, 4 (1), 19 - 25).
- De Castro, A. (2005a). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *SUMA Psicológica*, 12 (1), 61-76.
- De Castro, A. (2005b). An hermeneutical understanding of the experience of being anxious. *Qualitative Research in Psychology*, 2 (2), 141 - 167.
- De Castro, A. (2010a). Importancia y sentido de la comprensión en psicología. *Revista latinoamericana de psicología existencial*, 1, 14 -19.
- De Castro, A. (2010b). *An integration of the existential understanding of anxiety in the writings of Rollo May, Irvin Yalom and Kirk Schneider* (Doctoral Dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations and Thesis (AAT 3423854).
- De Castro, A. & Salamanca, M. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad a la luz de la perspectiva de salud mental del psicoanálisis existencial. *Psicología desde el Caribe*, 20, 156 - 187.
- De Castro, A., Cardona, E., Gordillo, M. & Támara, S. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe*, 19, 49 - 80.
- De Carvalho, R. (1992). The Humanistic Ethic of Rollo May. *Journal of Humanistic Psychology*, 32 (1), 7-18.
- Diamond, S. (1996). *Anger, madness and daimonic*. New York: State University of New York.

- Dorr, O. (1995). *Antropología Psiquiátrica*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Dreyfus, H. (1996). *Ser-en-el-mundo*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Fischer, W. (1986). On the phenomenological approach to psychopathology. *Journal of phenomenological psychology*, 17, 65 -76.
- Fischer, W. (1988). *Theories of anxiety*. Lanham, USA: University Press of America.
- Fischer, W. (1989). An empirical-phenomenological investigation of being anxious. In R. Valle & S. Halling (Eds.), *Existential phenomenological perspectives in psychology*. (pp. 127-163). New York: Plenum Press.
- Fischer, W. (2000). The psychology of anxiety: a phenomenological description. *The Humanistic Psychologist*, 28,153 -166.
- Fromm, E. (1994). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (1992). *El yo saturado*. Barcelona: Paidós.
- Halling, S. & Goldfarb, M. (1996). The new generation of diagnostic manuals (DSM III, DSM III R, and DSM IV): an overview and a phenomenologically based critique. *Journal of phenomenological psychology*, 27, 49 - 71.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper and Row.
- Husserl, E. (1999). *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology* (Tenth printing). Evanston: Northwestern University Press.
- Keen, E. (1970). *Three Faces of Being: Toward a Clinical Existential Psychology*. New York: Appleton Century Crofts.
- Keen, E. (2000). *Ultimacy and Triviality in Psychotherapy*. Westpart, United States: Praeger Publisher.
- Laing, R. (1974). Inseguridad ontológica. In T. Millon (Ed.), *Psicopatología y personalidad*. (pp. 207 - 217). México: Nueva editorial interamericana.
- Malone, K., Malone, D., Malone, P. & Malone, T. (1995). Psychopathology as non-experience. In Keith Holler (Ed.), *Review of existential psychology and psychiatry*, XXII, 84 - 98.
- May, R. (1963). El surgimiento de la Psicología Existencial. En R. May (Ed.), *Psicología Existencial*. (pp. 9 - 58). Buenos Aires: Gedisa.
- May, R. (1977). Análisis y significado del movimiento existencial en psicología; y Contribuciones de la psicoterapia existencial. In R. May, E. Angel & H.F. Ellenberger (Eds.), *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. (pp. 19-122). Madrid: Gredos.
- May, R. (1983). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- May, R. (1990a). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa.
- May, R. (1990b). *Amor y voluntad*. México: Gedisa.
- May, R. (1990c). Will and decision in existential psychotherapy. In *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, XXIV (1, 2 y 3), 25-32.

- May, R. (1990d). On the phenomenological bases of therapy. *Review of Existential Psychiatry and Psychology*, 20 (1 y 3), 49 - 61.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York: The Ronald Press Company. (Publicado originalmente en 1950).
- May, R. (2000). *Amor y voluntad*. México: Gedisa.
- Merleau Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. New York: Routledge.
- Merleau Ponty, M. (1992). *The Visible and the Invisible*. Evanston, United States: Northwestern University Press.
- Moustakas. C. (1994). *Existential Psychotherapy and the Interpretation of Dreams*. New Jersey: Jason Aronson.
- Pollio, H., Henley, T. & Thompson, C. (1997). *The Phenomenology of Everyday Life*. New York: Cambridge University Press.
- Riemann, F. (1996). *Formas básicas de la angustia*. Barcelona: Herder.
- Romero, E. (2003). *Las dimensiones de la vida humana: existencia y experiencia*. Sao Paulo: Editora Norte-Sur.
- Schneider, K. (2008). *Existential—integrative psychotherapy*. New York: Routledge.
- Schneider, K. (1998). Existential Processes. In L. Greenberg, J. Watson & G. Lietaer (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy*. (pp. 103 - 119). New York: Guilford Publications.
- Schneider, K. & May, R. (Eds.). (1995). *The Psychology of Existente*. New York: McGraw Hill.
- Schneider, K. (1990). *The Paradoxical Self*. New York: Plenum.
- Smith, M. & Jones, E. (1993). Neophobia, Ontological Insecurity and Existential Choice Following Trauma. *Journal of Humanistic Psychology*, 33 (4).
- Spinelli, E. (2000). *The Interpreted World: an Introduction to Phenomenological Psychology* (Seventh printing). London: Sage Publications.
- Van den Berg, J. (1997). *A different existence* (Seventh printing). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Van Deurzen, E. (1988). *Existential Counseling in Practice*. London: Sage Publications.
- Van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge
- Von Gebattel, V. (1977). El mundo de los compulsivos. En R. May, E. Angel & H.F. Ellenberger (Eds.), *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos.
- Walters, G. (1998). Three existential contributions to a theory of lifestyles. *Journal of humanistic psychology*, 38 (4), 25 - 40.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia Existencial y Terapia de Grupo*. Barcelona: Paidós.