

La Delegación Argentina de ALPE como organizadora del II Congreso Mundial de Terapia Existencial ha elaborado una entrevista a través de una serie de preguntas para que sean respondidas por los representantes más destacados de la Terapia Existencial en el mundo. Mensualmente será subida a la página de ALPE.

Primero encontrará la entrevista en español y a continuación en inglés.

Entrevista a Emmy van Deurzen (Reino Unido)

Nombre y apellido: Emmy van Deurzen

País: Reino Unido

Ciudad: Londres

Lugar

donde desarrolla su actividad: Existential Academy

¿Qué lo decidió a ser un terapeuta existencial?

Decidí ser Terapeuta Existencial a principios de los años setenta, cuando había terminado una Licenciatura en Filosofía en la Universidad de Montpellier en Francia y había comenzado a trabajar con pacientes en un hospital psiquiátrico en el Macizo Central, donde hablé con ellos sobre sus problemas personales y emocionales. Yo estaba improvisando pues no descubrí la tradición de la terapia existencial hasta unos años más tarde y comencé a desarrollar mi propia manera filosófica de estar en el diálogo para abordar la angustia. Mi objetivo era ayudar a las personas a dar sentido a sus dificultades para encontrar un sentido a su existencia humana. Esto llegó a ser tan importante para mí que comencé un nuevo entrenamiento como psicóloga clínica y psicoterapeuta y llegué al Reino Unido en 1977 para trabajar con el movimiento anti-psiquiátrico, vivir y trabajar con la gente en las comunidades terapéuticas donde podría explorar su “locura” libremente. Poco después de esto, comencé a enseñar a trabajar según mi propio camino existencial en una serie de universidades y programas de capacitación y también empecé a escribir libros sobre mi forma de trabajar. Asimismo, comencé a desarrollar una práctica privada en 1978 y lo he hecho de forma continua hasta la actualidad, junto con mis compromisos académicos.



¿Qué desarrollo tiene la T. E. en su país?

La Terapia Existencial está plenamente reconocida en el Reino Unido y desde 1993 ha sido posible llegar a ser Terapeuta Existencial y estar inscrito en el Consejo del Reino Unido para la Psicoterapia. La mayoría de las organizaciones de formación de la psicoterapia enseñan algo acerca de la terapia existencial y hay varias organizaciones de formación que se especializan en la terapia existencial, incluyendo la Nueva Escuela de Psicoterapia y Asesoramiento en la Academia Existencial. Algunos terapeutas existenciales están empleados en el Servicio Nacional de Salud y muchos se emplean en organizaciones voluntarias.

En muchos países el enfoque existencial es minoritario, ¿lo es en el suyo? Si es así ¿en qué cree que los terapeutas existenciales fallan y qué podrían hacer para revertir esa situación? Si no es así, ¿cuáles cree que son los motivos?

La Terapia Existencial ha sido una minoría o quizás más bien un enfoque especializado en el Reino Unido desde hace muchas décadas, pero se está convirtiendo en algo más conocido de manera gradual y se encuentra a menudo visto como un enfoque válido por derecho propio. De hecho, hay más y más personas que creen que sólo un enfoque filosófico puede satisfacer las necesidades reales de las personas que se encuentran perdidas en la sociedad contemporánea. El equipo de investigación de la Universidad de Roehampton en Londres está trabajando duro para añadir en su base de datos cada vez más investigaciones en el campo de la terapia existencial y esto hará el enfoque más conocido y más popular en entornos como el Servicio Nacional de Salud. Los Consejeros Psicológicos están muy acostumbrados a realizar investigaciones fenomenológicas en el Reino Unido, lo que también ha ayudado a adoptar la Terapia Existencial.

¿Qué problemas afronta un T. E. en relación con los conflictos sociales existentes en su país?

Los conflictos sociales que existen en el Reino Unido y otros países suelen estar relacionados con las amenazas existenciales o crisis existenciales relacionadas con nuestra sociedad multicultural y multiclase donde no todo el mundo tiene las mismas oportunidades. Por lo tanto, la terapia existencial tiene mucho que ofrecer para ayudar a la gente a ver sus dificultades en un contexto social, cultural y político. Un modo filosófico de trabajo es particularmente apto para tratar con la angustia y el malestar experimentado por tantas personas que están pasando por cambios en su vida o crisis. La terapia existencial, por su naturaleza, tiene capacidad para hacer frente a los problemas urgentes y agudos, así como los de más largo plazo. Su apertura a la exploración de cuestiones humanas de la vida real y su disposición para el diálogo con la gente de una manera genuina está ganando una popularidad cada vez mayor.

¿Cuáles son esos conflictos y cómo inciden en la vida de sus consultantes?

Las personas que asisto varían mucho en cuanto a los problemas que presentan. Algunos están luchando con decisiones difíciles de la vida y se preguntan acerca de las implicaciones morales y éticas de sus decisiones. Otros se ven obstaculizados en sus relaciones o situaciones de trabajo, lo cual tiene relación a menudo con las reglas y las presiones de la sociedad cambiante. Muchas personas se sienten esclavizados por la “cinta de correr” de sus estresantes vidas de trabajo y familiar, acumulando tensiones, sin tener tiempo suficiente para reflexionar y entender su propia posición en el mundo. Otras personas se sienten muy alienados por estar sin trabajo o se sienten desconectados de los demás a causa de sus problemas personales, que los llevan a evitar a los otros y esconderse hasta sentirse congelados de miedo. Hay muchas presiones en la sociedad británica contemporánea que impiden a las personas luchar para salir adelante. A pesar de la riqueza relativa del país todavía hay mucho desempleo y hay muchas personas que se sienten excluidas y perdidas. La terapia existencial permite a las personas discutir las dificultades que experimentan como abrumadoras, aprender a encontrar su propio camino y conseguir una dirección, sentido y nuevos propósitos.

¿Cuáles son las ideas básicas del existencialismo que considera en su práctica profesional?

Incluyo todas las ideas filosóficas y métodos que son relevantes en una situación particular, siempre y cuando se puedan traducir en un lenguaje que conecte con el mundo personal del cliente. Yo uso la mayéutica, es decir, una variedad de formas de ayudar a las personas a dar a luz su propia comprensión de mundo hasta ahora no articulada. Yo uso las ideas dialécticas para ayudar a las personas a hacer frente a sus conflictos, dilemas, contradicciones y tensiones superando los problemas que anteriormente le molestaban de una forma paradójica. Uso la fenomenología, en todas sus diferentes manifestaciones para localizar el sesgo, suspender supuestos, describir en lugar de analizar y buscar las esencias, para llegar siempre en términos de interpretaciones

hermenéuticas y siguiendo un camino hacia la heurística de conexiones trascendentes y universales. Me gusta ser directa y comprometida con mis clientes. Sus problemas siempre tienen relación directa, de alguna manera, con mi propia vida y me gusta conectar con ellos tan completamente como sea capaz.

¿Cuál es el autor que más incidió en su formación y por qué?

El autor que influyó en mí más que cualquier otro fue Platón en sus diálogos socráticos, que me inspiraron para ayudar a la gente a buscar la verdad y liberarse de sus vidas en prisión. La idea de que es posible llegar a conocerse a sí mismo y aprender más y más sobre el mundo y la existencia humana para vivir con mayor sabiduría y comprensión práctica, sigue siendo una fuente de inspiración para mí. Siempre hay más para aprender y cada experiencia de vida, ya sea buena o mala, ayuda en ese propósito.

¿Qué les diría a los estudiantes de psicología que eligen ser terapeutas?

Yo animaría a cualquier psicólogo en prácticas a leer filosofía para complementar su conocimiento de la existencia humana. También aconsejo a los aprendices de psicoterapia que se aseguren conseguir vivir una vida plena: hacer relaciones profundas, viajar, trabajar en diferentes entornos, llegar a conocer una amplia gama de formas de vida y vivir la vida con pasión e intensidad. Se trata de las experiencias personales que profundizarán su formación profesional. Es el aprendizaje que se hace en el mundo real y el reflejo de lo que haces en la vida humana los convertirá en buenos terapeutas. Me gustaría invitarlos a conocerse a sí mismos, observando y escuchando a todas sus sensaciones, sentimientos, pensamientos e intuiciones y aprender de todas las situaciones y acontecimientos que le permitan comprometerse con todo esto. Esto no es sólo acerca de la búsqueda de un profundo proceso de terapia personal, sino también de expresarse creativamente, en el arte, en el diálogo, escribiendo un diario y mirando por el cuidado de los demás. También se trata de aprender de los demás por estar

en una relación cercana y al mismo tiempo permitirse a sí mismo estar solos y en silencio, leyendo, ir en busca de aventuras, en la naturaleza, en la cultura y tener una gran variedad de experiencias, todo el tiempo. Que vivan lo más que puedan. Que se tomen todo el tiempo que necesiten para ser.


¿Qué futuro le ve a la T. E. en su país y dentro del contexto mundial?

El futuro de la psicoterapia, no sólo en el Reino Unido sino en todo el mundo es existencial. El mundo global está atrapado en muchas situaciones angustiantes y la mayoría de la gente está confundida y dolida. En ese contexto, hay una necesidad urgente de entendimiento y una renovación de significados. La terapia existencial muestra el camino en la búsqueda de una comprensión más profunda y más amplia de las dificultades humanas que permite a la gente cuestionar la situación en que se encuentran y abarcar tanto las circunstancias de sus vidas como la psicología de su existencia personal. Esto es lo que necesitamos y en las próximas décadas deberá estar claro. Me temo que la terapia existencial se convertirá en la corriente principal y que a continuación, puede perder parte de su verdadera sabiduría. Tengo grandes esperanzas de que la próxima generación se dedicará a evitar esta dilución del método.

¿Qué expectativas tiene respecto al Segundo Congreso Mundial?

Es algo maravilloso que el Segundo Congreso Mundial de Terapia Existencial vaya a tener lugar en América Latina, en Argentina, donde ya hay muchas personas interesadas en esta forma de trabajar y donde también hay una gran necesidad de este enfoque. Era justo que el primer Congreso tuviera lugar en Londres, que durante muchos años ha sido el punto de apoyo para la reactivación de la terapia existencial en las últimas décadas, pero es justo que ahora movamos el centro de nuestros pensamientos futuros sobre la terapia existencial al nuevo mundo. Estoy segura de que la próxima reunión será muy diferente a la primera y cada avance tan emocionante y sorprendente. Espero mucho y les deseo a todos mucha paciencia y calma en sus preparativos.





ALPE's Argentine Delegation, as organizer of the 2nd World Congress of Existential Therapy has developed an interview with a series of questions to leading representatives of Existential Therapy in the world. ALPE will post this interview in their page.

Name: Emmy van Deurzen

Country: United Kingdom

City: London

Place where you operate: Existential Academy

Why did you decide to be an Existential Therapist?

I decided to be an existential therapist in the early seventies when I had finished a degree in philosophy at Montpellier University in France and had started working with people in a psychiatric hospital in the Massif Central, where I talked with them about their personal and emotional problems. I was improvising as I did not discover the tradition of existential therapy till a few years later and began developing my own philosophical way of being in dialogue to address distress. My objective was to help people make sense of their difficulties to find meaning in their human existence. This became so important to me that I re-trained as a clinical psychologist and a psychotherapist and came to the UK in 1977 to work with the anti-psychiatric movement, to live and work with people in therapeutic communities where they could explore their 'madness'; freely. Soon after this, I began to teach my existential way of working in a number of universities and training programmes and started writing books about my way of working as well. I also began running a private practice in 1978 and have done so continuously till present, alongside my academic commitments.

How far is E.T. developed in your country?

Existential Therapy is now fully recognized in the UK and since 1993 it has been possible to become a registered existential therapist with the United Kingdom Council for Psychotherapy. Most psychotherapy training organizations teach something about existential therapy and

there are several training organizations that specialize in existential therapy, including the New School of Psychotherapy and Counselling at the Existential Academy. Some existential therapists are employed in the National Health Service and many are employed in voluntary settings.

In many countries the existential approach is a minority one, is this the same in your own country? If so, what do you believe existential therapists fail in and what could they do to reverse this situation? If not, what do you think the reasons are?

Existential Therapy has been a minority or perhaps rather a specialist approach in the UK for many decades, but is gradually becoming better known and is now often seen as a valid approach in its own right. In fact there are more and more people who believe that only a philosophical approach can meet the real needs of people who are lost in contemporary society. The research team at Roehampton University in London is working hard to add to the growing data base on existential therapy research and this will make the approach better known and more popular in settings like the National Health Service. Counselling psychologists are very used to doing phenomenological research in the UK and this has helped them adopt existential therapy as well.

What problems does an Existential Therapist face as to the social conflicts existing in their respective countries?

The social conflicts that exist in the UK and other countries are often related to existential threats or existential crises related to our multi cultural and multi class society where not everybody gets the same opportunities. Therefore existential therapy has a lot to offer in helping people see their difficulties in a social, cultural and political context. A philosophical mode of working is particularly apt

in dealing with the distress and discomfort experienced by so many people who are going through life changes or crisis. Existential therapy, by its nature, has the capacity to address urgent and acute problems as well as longer term ones. Its openness to exploring real life human issues and to being in dialogue with people in a genuine manner is gaining increasing popularity.

Which are these conflicts and how do they affect the lives of those who visit your office?

The people I see vary greatly in the problems they bring. Some are struggling with difficult life decisions and wonder about the moral and ethical implications of their choices. Others are hampered in their relationships or work situations, which is often to do with the changing rules and pressures of society. Many people feel enslaved by the treadmill of their stressful working and family lives and they accumulate tensions without taking sufficient time to reflect and understand their own position in the world. Other people feel very alienated by being out of work or feel disconnected from others because of their personal problems, which make them avoid others and hide away until they feel frozen in fear. There are many pressures in contemporary British society that leave people struggling to cope. In spite of the relative wealth of the country there is still a lot of unemployment and there are many people who feel disenfranchised and lost. Existential therapy allows people to discuss the difficulties they experience as overwhelming, learning to find their own way through and get a sense of direction, meaning and purpose again

What are the basic ideas of Existentialism that you take into account in your professional practice?

I include all philosophical ideas and methods that are relevant in a particular situation, as long as they can be translated into a language that connects to the client's personal world. I use maieutics, i.e. a variety of ways to help people give birth to their private and thus far unarticulated understanding of the world. I use

dialectical ideas to help people tackle their conflicts, dilemmas, contradictions and tensions and hold on to the paradox whilst transcending the problems that previously upset them. I use phenomenology, in all its different manifestations to locate bias, suspending assumptions, describing, rather than analyzing and looking for essences, but also in terms of getting to hermeneutic interpretations and following a heuristic path towards transcendental connections and universals. I like being direct and engaged with my clients. Their problems always have direct relevance to my own life in some way and I aim to connect with them as fully as I am able to.

Who is the author that influenced you the most and why?

The author who influenced me more than any other was Plato in his Socratic dialogues, which inspired me to help people search for truth and liberate themselves from their imprisoned lives. The idea that it is possible to get to know yourself and learn more and more about the world and human existence so as to live with greater wisdom and practical understanding, continues to be a source of inspiration to me. There is always more to learn and every life experience, be it good or bad, helps with that.

What would you say to students of Psychology who choose to be therapists?

I would encourage any trainee psychologist to read philosophy to complement their knowledge of human existence. I would also advise psychotherapy trainees to make sure to live full lives: to make deep relationships, to travel, to work in different settings, to get to know a wide range of ways of life and to live life with passion and intensity. It is the personal experiences that will deepen your professional training. It is the learning you do in the real world and the reflecting you do on human living that will make you a really good therapist. I would invite you to get to know yourself, by observing and listening to all your sensations, feelings, thoughts and intuitions, and to learn from all the situations and events you engage with. This is not just about pursuing a thorough process of personal therapy, but also about expressing yourself creatively, in art, in dialogue, by wri-

ting a diary and by caring for others. It is also about learning from others by being in close relationships and at the same time by allowing yourself to be alone, and in silence, by reading and going on adventures, in nature, in culture and by having a great variety of experiences all the time. Live as much as you can. Take time to be.

What future do you see for the ET in your country and in the global context?

The future of psychotherapy, not just in the UK but worldwide is existential. The global world is caught up in many distressing situations and most people are confused and hurt. In that context there is an urgent need for understanding and for a renewal of meaning. Existential therapy shows the way in finding a deeper and wider understanding of human difficulties that allows people to question the situation they are in and address the circumstances of their lives as much as the psychology of their personal existence. This is what we need and over the next decades that will become clear. I fear that existential therapy will become mainstream and that it may then lose some of its true wisdom. I very much hope that the next generation will guard against this dilution of the method.

What are your expectations regarding the Second World Congress?

It is a wonderful thing that the Second World Congress for Existential Therapy is going to take place in Latin America, in Argentina, where there are already so many people interested in this way of working and where there is also such a great need for this approach. It was right that the first congress should take place in London, which had for many years been the fulcrum for the revival of existential therapy in the past decades, but it is only right that we now move the center of our future thinking about existential therapy to the new world. I am certain that the next meeting will be very different to the first and every bit as exciting and amazing. I look forward to it very much and wish you all much patience and calm in your preparations.

