



La Psicología Existencial

No nacemos coléricos, inteligentes, depresivos, intelectuales, alegres, expansivos, tímidos... nos hacemos. Contrariamente al color de nuestros ojos, la personalidad humana, con nuestros deseos, emociones, sexualidad, sentimientos y aptitudes no viene predeterminada antes de nacer. Son las experiencias que vivimos, y la manera como las incorporamos que nos llevan a ser como somos.

Nuestra historia moldea nuestro cuerpo, se inscribe en la realidad de un mundo material, cultural y social, que a su vez impone sus adversidades y sus medios. Nuestra historia es nuestro pasado singular y un futuro en constante transformación que se define o se encierra según los acontecimientos vividos. Así, en cada momento de nuestra vida, adoptamos un punto de vista único sobre el mundo.

En ese camino de lucha, inherente a todo ser humano, pueden surgir dificultades psicológicas. En realidad, como bien sabemos, el día a día no es necesariamente un camino fácil, y las condiciones de partida distan muchas veces de ser las ideales. Adversidades materiales, presiones desmedidas en el trabajo, situaciones paradójicas, secretos de familia, la presión y expectativas de nuestro entorno ... innumerables son los obstáculos que pueden llevarnos al desánimo, a la tristeza, a la angustia, desórdenes alimentarios, adicciones, o incluso, crisis de cólera, pensamientos sombríos, entre otros.

Dicho de otro modo, contrariamente a algunas ideas inculcadas, el sufrimiento psicológico no proviene de una disfunción interna, pero es el resultado de como cada uno de nosotros pudo resolver las

dificultades que encontró en su camino. No nacemos “locos” pero sí podemos enloquecer.

En ciertos momentos, las adversidades de la vida pueden imponerse con más fuerza y conducirnos a un sufrimiento psicológico, que por definición, escapa a nuestra simple voluntad. Comprender que ese sufrimiento no es la manifestación de una llamada enfermedad mental, pero que es el resultado de nuestra historia, es fundamental. Un acompañamiento psicológico puede ser el mejor método de describir la situación actual y de comprender el origen social y construido del sufrimiento vivido. Ese acompañamiento permitirá adoptar la distancia necesaria, para tener abertura a nuevas posibilidades, y para construir nuestro futuro.

“Lo importante no es lo que han hecho de nosotros, pero lo que nosotros hacemos de lo que han echo de nosotros” (Sartre, 1952).

En esta página, propongo compartir algunas situaciones de la vida corriente, a través de artículos, películas, documentales,... que permitan ilustrar más concretamente el abordaje de la Psicología Existencial.

Bienvenidos y bienvenidas a la página Existence Cabinet de Psychologie! No duden en compartirla!

Irene Ehrlich
Doctora en Psicología y Sociología
Psicóloga especializada na Psicología e Psicoterapia Existencial