

## ROLLO MAY ON EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY

**Kirk J. Schneider**

Saybrook Graduate School and Research Center

**John Galvin**

University of Hong Kong Business School

**Ilene Serlin**

President, San Francisco Psychological Association

**Journal of Humanistic Psychology -Volume 49, Number 4 -October 2009 -**

**<http://jhp.sagepub.com>**

## ROLLO MAY SOBRE LA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

### Traducción y anotaciones al pie.<sup>1</sup>

Este artículo es una transcripción ligeramente editada de una entrevista realizada por Kirk Schneider, John Galvin, e Ilene Serlin a Rollo May en su casa de retiro en Holderness, New Hampshire, en el verano de 1987. Partiendo de la influencia de sus antepasados, Freud, Jung, Fromm, Adler, Sullivan y Rank, así como de la mitología clásica, la filosofía y la literatura, May da una apasionada explicación de la psicoterapia existencial y del por qué es tan urgente en esta sociedad de “reparación rápida”, “orientada al truco”.

**Palabras clave:** Rollo May, psicoterapia existencial, ansiedad, mitos, lucha.

---

<sup>1</sup> Atanael Barrios Loaiza. Psicólogo Humanista – Candidato a Magister – Docente Universidad de Antioquia (Medellín – Colombia)  
Carlos Emilio Isaza Velásquez, Psicólogo Humanista. Universidad de Antioquia.

## **Trucos**

Kirk Schneider: En nombre de mis colegas, me gustaría expresarle mi sentida gratitud al Dr. May por permitir esta entrevista, y yo quisiera comenzar inmediatamente.

La primera pregunta que me gustaría hacerle a usted, Dr. May, es a la luz de sus importantes contribuciones a la psicoterapia existencial y a la psicología, ¿cómo se siente acerca del rumbo presente y futuro de la psicoterapia?

Rollo May: Bueno, creo que la psicoterapia se enfrenta a una crisis muy profunda. Creo que la enseñanza de los Padres -Freud, Jung, Rank y Adler-, ha estado en esta crisis casi completamente perdida. Y el problema es que la psicoterapia se vuelve más y más un sistema de trucos. La gente tiene maneras especiales de hacer su propia terapia. Aprenden cuales botones en particular apretar. Se les enseña diversas técnicas...de modo que puedan...curar este síntoma aislado o aquel. Y ese no era el propósito en absoluto de Freud y de Jung y el resto de los hombres realmente grandes que iniciaron nuestro campo. Su propósito era hacer consciente lo inconsciente. Y...hay una gran diferencia entre ellos [y los terapeutas orientados a la técnica].

Ahora el enfoque al truco conduce a un aburrimiento general, y la razón es que hay tantos nuevos sistemas de psicoterapia que surgen...cada vez que volteas a ver hay un nuevo sistema -ahora existen 300 ó 400 de este tipo de terapia o de aquel- la razón por la que esto sucede es que la gente está simplemente

aburrida. Los Terapeutas están aburridos, y tienen que encontrar algún truco nuevo para que sea divertido al menos para ellos.

Ahora están aburridos porque lidian con los problemas menores de la vida.

Remiendan una persona y la devuelven de nuevo. No considero que eso sea verdadera terapia para nada. Una terapia que sea importante, a mi entender, es una terapia que expanda a una persona, que haga consciente lo inconsciente.

Amplía nuestro punto de vista, amplía nuestra experiencia, nos hace más sensitivos, amplía nuestras capacidades intelectuales, así como otras capacidades.

Esto era lo que Freud se proponía a hacer. Es lo que Jung está tratando (*sic*) de hacer. Es lo que Adler y Rank hicieron. Estas personas nunca hablaron acerca de estos trucos. Simplemente no les interesó. Lo que sí les interesaba era hacer una nueva persona. Verá, las nuevas posibilidades surgen, entonces cambias a la persona. De lo contrario, sólo cambiarás la manera en que se comporta, el modo en que se acerca a tal o cual problema incidental. El problema va a cambiar en 6 meses cuando la persona va a volver por un poco más de la llamada terapia.

Schneider: ¿Cree usted que la futura dirección de la terapia es esta de remendar personas?

May: Bueno, ese es el gran asunto. Ahora creo que en primer lugar, el enfoque de trucos es peligroso. Porque hace de la terapia el fabricante de nuevos *self*<sup>2</sup> y aísla a la persona de la sociedad.

Ahora, Robert Bellah tiene mucho que decir...acerca de esto en su último libro, Hábitos del Corazón, en el cual considera que la psicoterapia está en el lado de la decadencia. Y William Alanson White dijo una vez que las personas que ahora son los enemigos pueden ser un grupo de suaves terapeutas<sup>3</sup> que están haciendo lo que hacen con el fin de ayudarte.

Ahora, lo que realmente significa aquello es que la psicoterapia está del lado de la destrucción de nuestra futura sociedad. Bellah dice esto con muchas palabras. Esto en parte se debe al gran énfasis en el Self. No hay una total comprensión del mundo en el que esta persona encaja. Un gran énfasis en hacerme a mí mismo: dejo mi familia. Dejo mi esposa. Dejo mi marido. Dejo a mis hijos. Todo eso tiene que ver con –así lo cree Bellah y yo pienso que tiene razón- tiene que ver con las actuales formas de psicoterapia que son trucos.

Todos los libros que oyes acerca de cómo hacer esto, cómo hacer aquello - Alegría, Más Alegría", "Yo estoy bien, tú estás bien"- todos estos están del lado

---

<sup>2</sup> Para evitar confusiones, hemos optado por no traducir el término, que en la entrevista original aparece en plural, *selves*. Además, apelamos a su amplio uso en nuestro medio en la forma singular, *self*, ya que, aunque ha sido traducido de varias maneras, conserva mejor su sentido en la forma anglosajona, propia de la psicología de la segunda mitad del siglo XX.

De acuerdo con el contexto de la entrevista, se asume que el uso de la palabra *selves* es peyorativo en cuanto a que indica una fabricación o falsedad, un modo de ser *como sí*, producto de estas terapias de trucos a que se refiere May.

<sup>3</sup> En la expresión original, *soft-talking group of therapists*, que traducido literalmente quedaría como *grupo de terapeutas de suave o dulce hablar*.

de los trucos, si los puedo llamar así. Y la gran misión de Freud, el gran objetivo de estos líderes es completamente diferente de eso.

Schneider: ¿expresarlo en términos de durabilidad versus conveniencia, podría reflejar lo que está diciendo?

May: Bueno, yo no sé si hay alguna palabra que pueda reflejarlo -No, la verdadera distinción está entre trucos externos y capacidades internas, sensibilidades, la forma de ver la vida. Ahora creo que esto es de lo que el existencialismo trata, sobre todo porque los existencialistas siempre estuvieron por el hombre en el mundo, utilizando sus capacidades. Las capacidades del hombre o la mujer, y es una manera de tratar con la persona en su totalidad, con el ser humano.

Así que no tienes un montón de trucos cuando alguien viene a verte. Ese alguien no es un montón de trucos. Lo que es, es un ser humano que no puede hacer un proyecto de su vida. Y puede ser un problema muy variado, pero es un muy profundo problema. Y es por esto que los existencialistas se desarrollaron.

Miren, es increíble, la pregunta que usted me hizo me lleva directamente a lo que el existencialismo se trata.

John Galvin: En cierto sentido, usted le está pidiendo a los terapeutas de estos días que renuncien a estos trucos. Y...muchos de ellos temen que si renuncian a los trucos no sabrían qué hacer cuando se encuentren con un cliente.

May: Muy bien. Que regresen y aprendan algo acerca de la terapia real. Verá, este es exactamente el problema: usted retira los trucos, y ellos ya no tienen nada que hacer.

Ahora, eso lo que significa en primer lugar es que ellos están entrenados bastante mal. Tengo un seminario en el que entreno a terapeutas graduados. Creo que tienen que aprender mucho más de los clásicos. Ellos necesitan aprender cómo los seres humanos, a través de las eras, han enfrentado su ansiedad y han alcanzado sus *insights*, sus perspectivas.

Ahora, el cómo es la persona históricamente es muy importante, y esto se deja fuera de la formación psicológica. Yo...ciertamente esperaría que lo que podría ser enseñado es que el verdadero camino hacia el inconsciente, como dice Freud, [son] los sueños y el análisis de los sueños. Y esa es la manera de encontrar este inconsciente.

Ahora, los estudiantes con que trato en mi curso allá en San Francisco están muy bien entrenados, son personas muy bien intencionadas, y ellos traen casos durante los 6 u 8 meses que trabajamos juntos y ninguno de ellos trae un sueño de un paciente. No están ahí para preocuparse del inconsciente. Para lo que están allí, creen ellos, es para utilizar algunos de los trucos que han aprendido.

Ahora, esos son del tipo de personas que se aburren mucho después de 2 o 3 años.

## La Psicoterapia Existencial

Schneider: ¿Podría hablar un poco más sobre el inconsciente desde el punto de vista existencial? Sabemos de la versión freudiana del inconsciente.

May: Bueno, creo que el inconsciente se debe entender como las partes más alejadas de la conciencia. La conciencia comienza sólo en el momento en que el inconsciente comienza también. Eso es entre el primer y segundo año de vida del niño. Es decir, cuando usted se vuelve tímido. Ahí es cuando usted puede mentir, como Sartre dijo: "La mentira es una comportamiento de la trascendencia".

Ahora, el inconsciente no es más que la expansión de lo que usted y yo nos ocupamos en nuestro ensueño, sin duda en nuestros sueños, pero creo que también mucho en nuestros mitos. El mito es otra vía regia al inconsciente. Y el mito es una forma de dar sentido, anterior a esta vida sin sentido que la mayoría de la gente tiene que vivir, y luego, en este dar sentido, surgen cosas nuevas: nuevas ideas, nuevos puntos de vista. Y estas son expresiones del subconsciente, yo diría, y tarde o temprano del inconsciente.

Galvin: Parece que la mayoría de la gente está buscando una terapia que no les pregunte demasiado por ellos.

May: Sí, lo sé. Esa es exactamente la gente con la que nunca trabajo.

Galvin: Así que, en muchos aspectos, deberíamos estar pidiendo más de nuestros pacientes.

May: Por supuesto. Su vida está en juego. Esa es la forma en que Freud lo vio. Es sin duda la forma en que Jung lo vio. La vida de esta persona está en juego. ¿Puedes ampliar a este ser humano? ¿Los puedes ampliar para que luego puedan salir al mundo, quizás ni siquiera con su problema resuelto, pero con una nueva forma de abordar sus problemas? Y esta nueva forma de acercarse a ellos será, con suerte, una manera que lo expanda, o formas en que [da] nuevo valor a la vida, nuevas sensibilidades por su parte. Esto hace la vida infinitamente más interesante para él. Así que creo que eso es realmente lo que la terapia debería ser.

Schneider: Así que la terapia es una educación.

May: Bueno, educación era un buen término para ella. Pero creo que es re-educación. Es hacer lo que debería venir naturalmente.

Ahora, nuestra época es la edad de la terapia precisamente porque nuestra sociedad se ha desintegrado. Estamos en una edad transicional. Lo que funcionó para los siglos 19, 18 y 17 ya no funciona más. Y esto ocurre –y ocurrió en el Renacimiento-. Hubo una gran explosión de la terapia y de los terapeutas, entonces. Ocurrió en la decadencia de la civilización griega, siglos primero y segundo antes de Cristo. Y hubo, también una gran explosión de personas que se hacían llamar terapeutas.

No hubo ya más filósofos. Las salas de lectura de los filósofos parecían clínicas de paciente externos, es la forma como E.R. Dodds lo expone. Estos filósofos trataron con la ansiedad, cómo dormir por la noche cuando te sudaban las palmas de las manos, como parase ante una multitud de personas. Los filósofos trataban con trucos. Y está muy claro que esto ocurrió en la decadencia de la civilización griega, muy claro que [ocurrió en] la decadencia de la Edad Media, cuando había brujería, hechicería, todas estas cosas pseudo-psicológicas que realmente demuestran cuán ansiosa debían encontrarse las personas. Y resultaban ser principalmente trucos.

Ahora estamos en esa era. Si es que podemos sobrevivir a ella, por supuesto, nadie sabe, pero creo que esto es de lo que la terapia existencial se trata.

Schneider: lo que está diciendo es que la terapia existencial es en gran parte para ayudar a las personas a estar más en contacto con sus aspectos naturales, sus elementos naturales.

May: capacidades naturales.

Schneider: Capacidades naturales. ¿Puede describir para nosotros un poco más sobre cómo podría verse, alguien que esté en contacto con sus propias capacidades naturales?

May: Bueno, yo podría decirles tres personas [se ríe].

Schneider: Usted podría, pero estaría mintiendo.

May: Pero no diré eso. Sin embargo, de lo que estoy hablando es del hallazgo de nuevos talentos. Y el hallazgo de nuevas sensibilidades, de la capacidad de amar, de la ampliación de la capacidad de amar.

Y no...del truco de cómo conseguir que tu novio te preste más atención, que es a menudo la manera en que los terapeutas hablan [en estos días]. No es eso en absoluto. Es cómo puedo ampliar mi sensibilidad, mi capacidad de amar, mi capacidad de sentir e incluso de pensar.

Vean, el pensamiento es muy entretenido si ustedes saben cómo hacerlo o si se pueden poner en lugar de hacerlo. Todas estas cosas son de lo que se trata la terapia.

Independientemente de si alguien se lleva bien o no con su novio, yo no creo que eso sea de lo que la terapia se trate debido a que muy a menudo eso es simplemente el lado contrario de un truco particular que él o ella ha aprendido y que no funciona más, por lo que [él o ella acude] para que se lo remienden.

Ahora, esto es muy a menudo el lado contrario de una mala educación de este paciente particular, diría yo, o "cliente" como diría Rogers.

Galvin: Así que en el proceso de la terapia existencial uno de los objetivos sería ayudar a una persona a hacerse algunas de las preguntas más básicas de la vida.

May: Sí. Es por eso que escribí este artículo sobre el viaje del terapeuta hacia el infierno (Association for Humanistic Psychology Perspective, de febrero de

1986, p. 6). Ustedes probablemente lo vieron y lo leyeron. Y era acerca de Dante y su viaje en el infierno. Virgilio llegó a guiarlo cuando Dante tenía miedo de ir al infierno porque él tenía que ir. Y entonces Virgilio estaba allí para señalar el...sentido de que esta persona estuviera aquí en el infierno, de que aquella persona estuviera aquí.

Ahora cada terapeuta tiene que ir al infierno, el infierno de su paciente, el infierno de la vida, por ejemplo. [Para] los alcohólicos, [por ejemplo], el infierno de la vida está ciertamente muy presente. En este ir al infierno, encontrarán muchas cosas que no entenderán que aparecen en los sueños, por ejemplo, que surgen en los mitos.

Verán, por esta razón [en] la mayoría de las psicoterapias en estos días –los mitos nunca se mencionan-. [Y] luego de que los mitos se han ido, los sueños se irán, y pronto seremos un montón de gente simplemente girando válvulas y moviendo las palancas de otras personas. Esto...nos convertirá -si es que somos ese tipo de terapeuta, en todo caso, en “los enemigos de la sociedad moderna con una voz suave que están haciendo lo que hacen con el fin de ayudarte”.

Miren, estoy citando a Alanson White de nuevo<sup>4</sup>. Galvin: Así que una de las ideas expuestas en su escrito que...a menudo recuerdo es que la ansiedad es lo

---

<sup>4</sup> Esta imagen recuerda las sociedades propuestas por el género de ciencia ficción, tanto en grandes obras como *Un mundo feliz*, de Huxley, como en pequeñas novelas populares, verbigracia, *Simulacra* de P. K. Dick.

que lleva a una persona a la terapia, pero también es la misma cosa que mantiene alejada a la persona de entrar realmente en la terapia.

May: Muy bien.

Galvin: Una cosa muy paradójica.

May: No, pero eso está muy bien.

Galvin: Tengo la sensación de que nosotros, en nuestra sociedad moderna, nos encontramos constantemente enfrentados a la ansiedad, sin embargo se nos hace muy difícil usar la ansiedad de una manera fructífera para promover [el proceso] de búsqueda.

May: Bueno, este es el secreto acerca de enfrentar la angustia. Como Kierkegaard dijo: "La ansiedad es nuestro mejor maestro. Si usted no tiene ninguna ansiedad en absoluto, está en muy mal estado".

Creo que la ansiedad no debe ser retirada de la terapia. Miren, muchos terapeutas tratan de reducir la ansiedad de un paciente. Pero yo nunca lo hago, a menos que la [ansiedad] sea tan severa que no pueda pensar, hablar, o no pueda conversar, entonces lo hago, por supuesto. Pero en la terapia normal de vida es un aspecto valioso de enseñanza porque es ahí donde...el paciente obtiene la iniciativa para cambiar.

Ahora creo que la ansiedad está sin duda en toda la terapia. Si no está en la terapia, debería estarlo.

Schneider: ¿Por qué cree que hay tanta resistencia en contra de la enseñanza de la filosofía y psicología existencial en las clases regulares de psicología?

May: Bueno, como les decía hace un rato, creo que la resistencia es mucho menor ahora de lo que solía ser antes. Cuando fui conocido como existencialista, lo cual fue allá en 1959, cuando el libro *Existencia* fue publicado,

todos los terapeutas y la mayoría de los profesores de todo el país pensaron: "Horrible" Y mis amigos que eran profesores me dijeron: "Mira, Rollo, mejor deja esto rápidamente". Pero yo no lo dejé caer y desde entonces ha habido un crecimiento constante de personas interesadas en la psicoterapia existencial, en el existencialismo en sí mismo.

Ves, toda la cultura ha llegado a interesarse más y más en la obra de Sartre, más y más interesada en el aspecto literario y filosófico del existencialismo. El existencialismo fue una crítica de toda nuestra cultura porque Sartre y Camus... (Creyeron) -si se me permite citarme a mí mismo- [que la cultura] se ha ido al infierno. La cultura se ha vuelto flácida.

[La cultura] no tiene sentido del significado de la vida humana y lo que tenemos que hacer [es ayudar a restaurar este significado a la sombra de] Nietzsche, que fue un existencialista muy bueno, [y quien dijo] que Dios está muerto. Lo que él quería decir con esto era que nuestra capacidad de apreciar a Dios era lo que estaba muerto. La sociedad moderna estaba vacía [daba a

entender él], y... lo que se necesitaba era encarar esta negación para que algo constructivo, alguna cosa positiva creciera como una planta.

Ahora bien, esto es muy difícil y es por esto que a la psicoterapia existencial le ha tomado mucho tiempo para hacerse popular, pero hay cada vez más y más lugares en donde es ahora leída. Y yo ya no soy más una persona tabú<sup>5</sup>, y no tengo ninguna duda de que el futuro está del lado de los que creen en los seres humanos. Y el terapeuta truco, obviamente, no lo hace.

---

<sup>5</sup> Persona de la que no se puede ni hablar, prohibida.