

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL II

AUTORA: LAURA ESTRADA




San Marcos

ÍNDICE

Psicología humanista-existencial II.....	3
Martin Buber.....	4
Gabriel Marcel.....	5
Jean Paul Sartre.....	5
Edmund Husserl.....	7
Max Scheler.....	8
Karl Jaspers.....	9
Maurice Marleau Ponty.....	10
Bibliografía.....	11

La psicología
humanista-existencial
II



Martin Buber



Figura 4.
By Bilsen, Joop van / Anefo [CC BY-SA 3.0 nl (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/nl/deed.en>)], via Wikimedia Commons

Otro de los representantes del existencialismo que posteriormente influenciaría de manera directa la creación de teorías humanistas como la de Carl Roger, fue Martin Buber (1878- 1965) cuyo mayor aporte gira entorno a la dualidad relacional como hecho que acompaña la existencia. Según Martínez (2010), su teoría propone que somos seres que siempre estamos en relación, pues no es posible vivir en aislamiento total. Ante esto propone dos formas de relacionarlos: *la actitud orientadora* que parte de la seguridad, a la que denomina *Yo-Ello*. Pero este Ello no es el mismo que se trabaja en psicoanálisis, sino que más bien hace referencia a una relación de tipo Sujeto (Yo) - Objeto (Ello), donde la seguridad se encuentra en la posibilidad de que el otro (objeto) sea transformado, sin que eso implique un cambio para mí (sujeto). Por otro lado, propone la *actitud realizadora*, que denomina *Yo-Tu*, donde existe un riesgo pues al ser una relación que se construye entre sujeto-sujeto ambos pueden salir transformados. Para Buber el Yo no existe si no es en relación con el tú, pues a través de los otros podemos reconocernos. Dentro de la relación Yo-Tu, destaca el “entre” como el encuentro entre dos personas que se da en igualdad de condiciones (Martínez, 2010), y que resulta como un aporte importante para el tipo de relación tera-

péutica que propone el Enfoque Humanista Existencial, donde se trabaja de manera horizontal, no a partir de relaciones de poder. La propuesta de Buber sirvió como inspiración para que Rogers plantee la terapia centrada en el cliente, el encuentro y la no directividad de la misma, aspectos que trabajaremos en la siguiente unidad.

Gabriel Marcel



Figura 5.

Fuente: Eric Koch / Anefo - Nationaal Archief, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=35721656>

Este autor que vivió de 1889 a 1973, también se preguntaba por el *misterio del ser* y la diferencia con el tener, afirmando que se vale por lo que se es y no por lo que se tiene. Una de sus grandes pasiones era el teatro, por lo que aportó la posibilidad de conocernos a partir de los lenguajes alternativos, es

decir, haciendo énfasis en la comunicación no verbal y el contacto corporal, aspecto que es retomado más adelante por los psicólogos que propusieron el modelo de la psicoterapia Gestalt. Dada su pasión y su filosofía, Marcel invita al ser humano a ser protagonista de su vida y no solo espectador de la realidad (Martínez, 2010).

Jean Paul Sartre



Figura 6.

Fuente: archivo del diario Clarín. Fotografía publicada en 1983 en la revista dominical del periodico ilustrando un artículo sobre el poeta, en Buenos Aires, Argentina, Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4523001>

Fue uno de los autores más influyentes y recordados del existencialismo pues luchó por ser coherente con su pensamiento, enfatizando en la condición de libertad del ser humano. Ser libre no es sinónimo de tener éxito sino de poder elegir, para lo cual el presente es indispensable en la elección del futuro.

Según Martínez (2009), para Sartre (1905-1980), la libertad es una astilla clavada en el corazón, pero no es mala, sino que es una espina que nos muestra que

podemos ser arquitectos de nuestra propia vida, es decir, la podemos construir a partir de nuestras decisiones. Una de sus frases célebres es “aquel que es libre no utiliza excusas, es responsable, asume las consecuencias de sus elecciones”. Como dato curioso se encuentra que Sartre ganó el Premio Nobel de Literatura, y a pesar de que esto implicaba una gran suma de dinero, lo rechazó a pesar de no ser rico, argumentando que decidió no aceptar el premio pues este venía de la burguesía y esto lo pondría a cumplir una serie de compromisos sociales que le restaría libertad.



¡Recordemos que!

Sartre defendía la premisa “somos libres sí o sí, si no lo crees te engañas” y su frase “estamos condenados a la libertad” es ampliamente recordada, pero esa libertad se ve confrontada por los otros. Sostenía que la naturaleza básica de las relaciones humanas es el conflicto, pero a su forma de ver eso no es algo negativo sino maravilloso pues nos recuerda la libertad. En ese orden de ideas, para este autor “el infierno son los otros” pues ellos son los encargados de recordarme la astilla o espina, dado que no puedo controlarlos, aspecto que se puede entender mejor al relacionarlo con la famosa frase “mi libertad termina donde empieza la de los demás”, por esa razón para él, el infierno son los otros (Martínez, 2009).

Los autores existencialistas anteriormente mencionados, aunque no eran psicólogos, aportaron ideas, conceptos, reflexiones y teorías sobre el miedo y la libertad como dos caras del “ser arrojado” de la existencia humana, la elección y la decisión, con la respectiva responsabilidad que conlleva, la condición de presente y el estar en el mundo; aspectos que se ven reflejados de manera clara y directa en las propuestas terapéuticas que se realizan desde el enfoque humanista existencial y que serán estudiadas en las siguientes unidades.

Todo lo anterior, la filosofía existencialista, constituye la base teórica del enfoque, que utiliza la fenomenología, como base epistemológica, es decir, como su método de estudio, por lo que resulta necesario conocer la propuesta y a sus principales representantes.

Fenomenología: base epistemológica del enfoque humanista-existencial.

Es el método científico del existencialismo. Contó con representantes como Berhard Bolzano (1781-1848), Franz Brentano (1838-1917), Edmund Husserl (1859-1938), Max Scheler (1875-1928) y Nicolai Hartmann (1882-1950), entre otros. Aunque la fenomenología ya existía antes de Husserl, a él se le atribuye la creación como método.

Husserl se preocupó mucho por el proceso de hacer ciencia, y por ello trató de crear un método "fenomenológico", cuyo fin básico era ser más riguroso y crítico en la metodología científica; el nuevo método se centraba en la descripción y análisis de los contenidos de la conciencia, dándole, así, a este proceso el carácter de una ciencia estricta. Este método refleja un esfuerzo para resolver la oposición entre el empirismo, que enfatiza la importancia de la observación, y el racionalismo, que enfatiza la razón y la teoría, y lo logra describiendo el origen, en la conciencia, de todo sistema filosófico o científico (Martínez, 2006).

Edmund Husserl



Figura 7.

Fuente: <http://dic.academic.ru/pictures/wiki/files/69/EdmundHusserl.jpg>, Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6913995>

Se concibe a Husserl (1859-1938) como el padre de la fenomenología, pues al ser matemático de formación se preguntaba si existía una verdad invariable, que no varíe nunca, y por esa razón se interesó en la filosofía. La fenomenología como método busca describir los modos y maneras a través de los cuales los fenómenos se presentan a la conciencia. Siguiendo a Martínez (2012), para Husserl la conciencia es la capacidad de percatarse de algo, es decir, de darse cuenta, y funciona por fenómenos que aparecen ante ella, por eso, la conciencia siempre es conciencia *de algo*. Sostiene que la percepción no es un acto pasivo, sino que yo como sujeto también pongo o atribuyo algo de mí en el mundo que percibo y en ese orden de ideas, para la fenomenología no es posible no interpretar, pues ese (interpretar) es una *actitud natural* que tenemos, por tal motivo Husserl iguala conciencia con subjetividad. Como su interés era conocer si existe una verdad que no varíe se preguntó si existía alguna forma de suspender o poner entre paréntesis esa

actitud natural, ante lo que propone el término *Epoché*, que hace referencia a una *reducción fenomenológica* cuyo objetivo es el desocultamiento. No se trata de negarlo, sino de resolverlo primero, como funciona en los ejercicios de alegría, lo que está entre paréntesis afecta a toda la ecuación. A partir de su experiencia encuentra que hacer una reducción fenomenológica total es imposible, por lo que plantea la *reducción eidética* que se trata de poner entre paréntesis ideas, creencias, prejuicios y preconceptos que tenga el sujeto, y que pueden afectar el proceso de conocer la esencia del fenómeno (Martínez, 2012). Esto cobra gran relevancia para el posterior surgimiento del enfoque humanista-existencial, especialmente para el contexto terapéutico, pues es responsabilidad del terapeuta primero reconocer y revisar sus propias ideas, prejuicios, creencias o preconceptos que puedan interferir en el proceso de conocer la esencia del consultante. Si no se realiza esta *reducción eidética* se corre el riesgo que proyectar o atribuir a la otra persona aspectos que son propios, sin que esto traiga nada bueno para el proceso.

Desde el punto de vista fenomenológico aspectos como la *temporalidad* y la *espacialidad* son de gran importancia, pues en los procesos psicológicos como por ejemplo un duelo o una experiencia traumática, serían más relevantes el tiempo subjetivo de quien lo experimenta, que el tiempo objetivo que marca el reloj. En ese sentido, una espera de dos semanas (tiempo objetivo del calendario) puede representar para el individuo una espera casi interminable. Lo mismo sucede con la vivencia del espacio, pues lugares que pueden medir cuatro metros cuadrados podemos sentirlos como muy incómodos o por el contrario muy confortables según nuestra percepción y emocionalidad.

Max Scheler

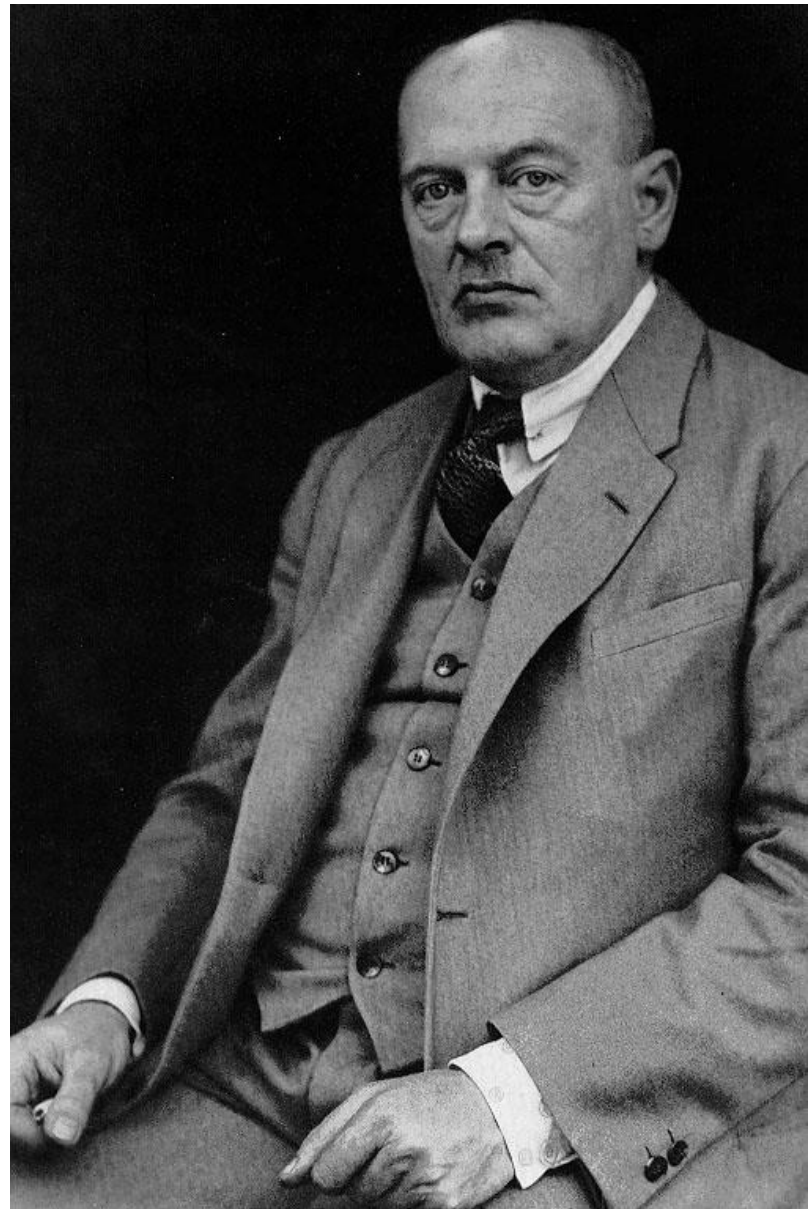


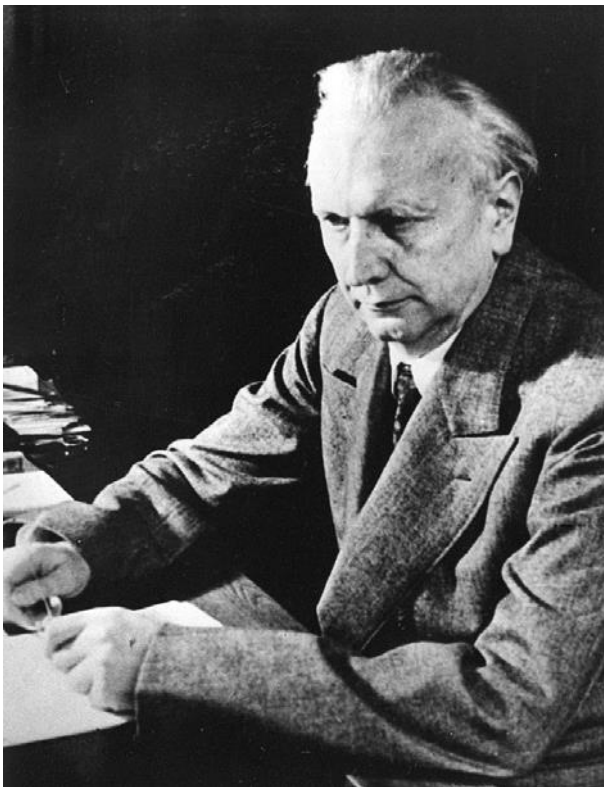
Figura 8.

Fuente: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1508926>

Max Scheler (1874-1918) fue compañero de estudio de Husserl y se caracterizaba por ser generoso, brillante, amoroso y cariñoso, aspectos que se vieron reflejados en su obra literaria donde realizó una fenomenología de los valores desde donde formuló su teoría axiológica, donde diferencia los valores

sensibles, ligados a la experiencia cotidiana, de los valores vitales, como el honor, la nobleza, la valentía, la generosidad, y los valores espirituales, donde incluye los diferentes tipos de amor. Para este autor los seres humanos tenemos algo más que no es físico ni psíquico, tenemos espíritu. Desde esta perspectiva la dimensión espiritual es la que nos hace personas y eso es lo único y particular de cada uno (Martínez, 2012). La obra de Scheler sirvió de sustento para que más adelante Víctor Frankl realice su propuesta teórica de la Logoterapia.

Karl Jaspers



Jaspers (1883-1969) fue un médico interesado en la psiquiatría, después de realizar su doctorado en Psicología y al sentirla insuficiente incursionó en la filosofía para finalmente terminar en la teología. Su tesis doctoral es el libro *Psicopatología general*, que fue realizada con el método fenomenológico y que aún hoy en día tiene vigencia, si se desea profundizar en diversos trastornos psicológicos. Martínez (2012), reconoce que Jaspers fue el primer autor en hablar de la importancia de la **empatía**, concepto que desempeña un rol central en el enfoque humanista-existencial. De igual manera introduce el concepto de *situaciones límite* como experiencias que nos confrontan y nos hacen tomar decisiones, asumir una postura y elegir, por eso nos hace libres. Dentro de las situaciones límite incluye la culpa, el fracaso, el miedo, la enfermedad y la muerte.



Figura 9.

Fuente: Unknown (Mondadori Publishers) - <http://www.gettyimages.co.uk/search/2/image?phrase=Karl%20Jaspers%20%20mondadori&family=editorial&sort=best&page=1&excludenudity=false>, Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41222980>

Empatía

Estado mental en el que un sujeto se identifica con otro grupo o persona, compartiendo el mismo estado de ánimo. Capacidad de ponerse en la situación del otro, vivenciando lo que este experimenta. La idea de empatía alude a la situación donde uno está sintiéndose uno con el otro, y al mismo tiempo conscientemente separado de él y manteniendo su propia identidad (Consuegra, 2010).

Maurice Merleau Ponty

Cómo discípulo de Husserl, Merleau Ponty (1908-1961) retoma ideas sobre la existencia como estar en el mundo, pues afirma que el hombre está en el mundo y se conoce en el mundo, lo que necesariamente pone al Ser con otro. Profundiza la relación entre conciencia y cuerpo, enfatizando en la dinámica entre hombre-mundo (Martínez, 2012).

Todas las ideas vistas, son aportes significativos que permitieron a los psicólogos humanistas-existenciales encontrar el sustento teórico y metodológico que le dio fuerza al enfoque, por ese motivo, para reconocer los avances y las propuestas contemporáneas es indispensable saber de dónde venimos.



Lectura recomendada

Se recomienda la lectura complementaria para posteriormente realizar el control de lectura que se discutirá en el encuentro sincrónico.

Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial

André Sassenfeld Jonquera y Laura Moncada Arroyo

<http://www.redalyc.org/html/264/26415105/>



Instrucción

Finalmente, evaluemos lo aprendido desarrollando la prueba objetiva. Disponible en carpeta de actividades de aprendizaje del eje 1

BIBLIOGRAFÍA

- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- González, E. (2006). Existencialismo y humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. *Fundamentos en Humanidades*, (8), 183-192.
- Henao, M. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 5(15), 1-15.
- Martínez, Y. (2009) *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: Editorial LAG.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona: Editorial Herder.
- Vasco, C. (1990). *Tres estilos de trabajo en las ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica