

# **LA PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL**

**AUTORA: LAURA ESTRADA**



**San Marcos**

# ÍNDICE

introducción.....	3
La psicología humanista-existencial .....	4
Paradigmas de las ciencias sociales .....	7
Filosofía existencialista: base teórica del enfoque humanista-existencial .....	9
Soeren Kierkegaard .....	10
Friedrich Nietzsche.....	11
Martin Heidegger.....	12
Bibliografía.....	14

# INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a este primer módulo del curso Teorías y Métodos- Humanismo. Resulta necesario ubicar el estudio del enfoque humanista-existencial dentro de la formación profesional, buscando que el estudiante obtenga claridad teórica y epistemológica desde esta perspectiva que se opone a la visión tradicional del sistema salud-enfermedad y el tratamiento que maneja la corriente cognitiva-comportamental que van a profundizar durante toda su carrera. En ese sentido resulta fundamental comprender las bases epistemológicas desde donde se plantean las teorías y métodos que dan sustento al enfoque, ya que estas parten del paradigma crítico social, no del empíricoanalítico.

# La psicología humanista-existencial



Es conocida como la tercera fuerza de la psicología pues surge como contraposición a las tendencias dominantes en ese momento, es decir, como crítica a aspectos concretos del psicoanálisis y del conductismo.

Para comprender el surgimiento del enfoque es necesario realizar una contextualización histórica y social de lo que estaba ocurriendo a nivel mundial, pues esto interfiere directamente con el desarrollo de la psicología como disciplina.

Resulta pertinente recordar que históricamente el psicoanálisis es reconocido como la primera fuerza de la psicología, pues hacia 1904 adquiere bastante fuerza, reconocimiento y seguidores en Europa. La teoría destaca la importancia de los procesos intrapsíquicos en el ser humano.

Posteriormente como contraposición a las ideas propuestas por Freud (1856-1939) surge en Estados Unidos el conductismo, denominada la segunda fuerza de la psicología, con Watson (1878-1958) y Skinner (1904-1990) como sus principales representantes. Su esfuerzo se orientó a que la psicología fuera reconocida como una disciplina con soporte científico y no como una rama de la filosofía.

De acuerdo con Quittman (1989), varios factores confluyeron para que entre 1963 y 1964 surgiera el enfoque humanista existencial como tercera fuerza de la psicología, entre ellos factores como la *crisis de valores* que afrontaba Europa como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) y ante lo cual muchos terapeutas se empezaron a cuestionar sobre la efectividad del psicoanálisis (corriente dominante en ese momento y lugar) para tratar los traumas actuales como consecuencia de la misma. A esto se le suma gran influencia de la filosofía existencialista en los pensadores, dadas las inquietudes y cuestionamientos que surgían alrededor de la vida y la muerte, dando lugar al análisis existencial de Binswanger. Para huir de la guerra muchas personas se escapan hacia Norteamérica, entre ellos Max Wertheimer, uno de los fundadores de la **Escuela Alemana de Psicología Gestalt**, quien más adelante jugará un papel fundamental.



### Escuela Alemana de Psicología Gestalt

Escuela psicológica que intenta examinar los fenómenos psicológicos como formas enteras estructuradas, en lugar de analizar sus componentes como unidades separadas en la práctica. Plantea que la percepción se basa en la tendencia del hombre a ver patrones, a distinguir los objetos contra el fondo y a completar las imágenes a partir de unas cuantas señales. Por su hincapié en el todo, se distingue radicalmente del estructuralismo. El núcleo de la psicología de la Gestalt gira en torno a la siguiente afirmación: la percepción humana no es la suma de los datos sensoriales, sino que pasa por un proceso de reestructuración que configura a partir de esa información una forma, una Gestalt, que se destruye cuando se intenta analizar, y esta experiencia es el problema central de la psicología. La Gestalt invita a volver a la percepción ingenua, a la experiencia inmediata, no viciada por el aprendizaje, y comprobar ahí que no percibimos conjuntos de elementos, sino unidades de sentido estructuradas, formas. El todo es más que la suma de sus partes. La conciencia abarca mucho más que el ámbito de la conducta (Consuegra, 2010).

Por su lado, Estados Unidos con un sistema económico capitalista que genera una sociedad se centrada en el “tener”, enfrenta la *crisis económica* de 1929 que impactó a toda la nación. Adicionalmente, la elección del presidente Franklin Roosevelt marcó un giro importante dado que recibe una nación en quiebra, pero dada su sensibilidad y la reforma económica llamada “*New Deal*”, empieza a mostrar a los habitantes otros elementos que tienen un gran valor, aunque este no sea económico, como por ejemplo la poesía, orientándose a una formación humanística a favor del bienestar social, pues concebía al ser humano como razonable y bueno por naturaleza (Henao, 2013). Roosevelt fue el fundador del movimiento humanista ortodoxo (aún no estamos hablando de psicología) que le permitió orientar la sociedad hacia valores positivos, por lo que tuvo tanta acogida por parte de las personas que fue electo por cuatro periodos consecutivos (1932, 1936, 1940 y 1944).

Vale la pena aclarar las diferencias y similitudes entre el movimiento humanista ortodoxo norteamericano y la orientación existencialista europea, pues ambos aportan para la creación y sustento de la tercera fuerza de la psicología:

<b>Movimiento humanista clásico norteamericano</b>	<b>Orientación existencial europea</b>
Lo más importante es el desarrollo de las potencialidades: autorrealización.	Su interés principal son las limitaciones del ser humano.
Se centra en la conciencia, la superación de la angustia, el encuentro y las experiencias culminantes.	Aceptación de las preocupaciones esenciales: angustia, aislamiento, separación, muerte, carencia de sentido de vida.
El ser humano en cuanto al significado que le doy al Ser.	El ser humano en cuanto a Ser.

Tabla 1.  
Fuente: propia

Cuando algunos psicólogos que estudiaremos detalladamente en el siguiente eje, huyen de la guerra en Europa y se encuentran con psicólogos norteamericanos críticos de su formación conductista, empiezan a cuestionarse la pertinencia de las teorías dominantes de la época y a plantear la relevancia de crear una nueva perspectiva que respondiera a las necesidades psicológicas que las personas enfrentan. En palabras de Henao:

” Poco a poco se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow, quien, en 1949, se encuentra por primera vez con Anthony Sutich y, en 1954 envían trabajos escritos de temáticas como el amor, la creatividad, el crecimiento, etc., que no eran recibidos e impresos con agrado en las revistas de orientación conductista; cuatro años después apareció en Inglaterra el libro *Humanistic Psychology* de Cohen y un año más tarde en Ohio tuvo lugar el primer simposio sobre psicología existencial (Gallego y Jiménez, 2007, en Henao, 2013, p. 86).

El enfoque se consolida y se conoce públicamente en Norteamérica en la década de los años sesenta, cuando Maslow fue presidente de la AAHP (*American Association for Humanistic Psychology*), permitiendo el crecimiento y avance del enfoque hasta la actualidad.



## Lectura recomendada

Se recomienda revisar la lectura complementaria:

*La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*

Edgardo Riveros Aedo

<http://www.redalyc.org/html/4615/461545458006/>

Pero ante esta breve reseña es necesario hacer una pausa para reconocer desde qué perspectiva del conocimiento se trabajará a lo largo del curso, pues para poder avanzar en la materia, es indispensable tener claridad de la perspectiva paradigmática desde donde se plantea, así como las bases teóricas y epistemológicas que la fundamentan, por lo que nos detendremos en estos aspectos antes de continuar.

## Paradigmas de las ciencias sociales

Según Vasco (1990), existen tres estilos de hacer ciencia desde diferentes perspectivas que corresponden a los paradigmas empírico-analítico, histórico hermenéutico y crítico-social. Cada uno tiene un interés particular, usa un **método científico** y se le puede atribuir uno o más enfoques de la psicología. El autor plantea que el paradigma empírico-analítico tiene un interés de tipo técnico, que busca predecir y controlar. Se pregunta el “¿Por qué?” ante lo que pretende explicar las causas, para lo cual fragmenta, por eso es una corriente **reduccionista** al manejar una visión de hombre como objeto de estudio, centrándose en su comportamiento. El enfoque de psicología que se puede incluir en este paradigma es el conductismo, que se orienta a los resultados. El método científico que utiliza es el positivismo.

Por otro lado, existe el paradigma histórico-hermenéutico cuyo interés es la comprensión, para esto maneja una visión de ser humano integral. Su pregunta central es el “¿Cómo?” pues busca orientar la practica social; desde



### Paradigmas

Modelo o modo de conocer, que incluye tanto una concepción del individuo o sujeto cognoscente como una concepción del mundo en que este vive y de las relaciones entre ambos. Esto supone un conjunto sistemático de ideas y de prácticas que rigen las interpretaciones acerca de la actividad humana, acerca de sus productores, de su génesis y de sus efectos sobre las personas y sobre la sociedad, y que señalan modos preferentes de hacer para conocerlos (Consuegra, 2010).

### Método científico

Conjunto de pasos reglados que utiliza la ciencia para la ampliación de sus conocimientos (Consuegra, 2010).

### Reduccionismo:

Corriente o método basado en la asunción que el mundo que nos rodea puede ser comprendido en términos de las propiedades de sus partes constituyentes. En la misma naturaleza del reduccionismo está implícito el procedimiento que le es propio para resolver problemas científicos: simplificar el problema descomponiéndolo en partes más simples mediante la eliminación de los accesorios (Consuegra, 2010).

aquí importan más los procesos que los resultados, por lo que utiliza la hermenéutica y métodos cualitativos de investigación. El enfoque de psicología que corresponde a este paradigma es el psicoanálisis y en cierta medida el humanismo, pues ambos manejan una visión de ser humano no fragmentada, sin embargo, existe una diferencia entre ellos al abordar el componente histórico, pues el psicoanálisis da gran importancia a los primeros años de vida e incluso explica muchas de las condiciones que se presentan en la vida adulta a partir de lo vivido en la infancia, mientras que el humanismo trabaja la historia como una construcción desde el presente y no interpreta, sino que lleva a que cada individuo encuentre su propio significado.

La otra perspectiva es la que plantea el paradigma crítico-social, que se interesa por develar y emancipar, es decir, pretende liberar y de alguna manera “quitar la venda de los ojos” que no permiten ver desde una perspectiva más amplia. La visión antropológica que maneja es de un ser humano integral, que cuenta con dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales que lo hacen libre de elegir y responsable de asumir, por lo que su pregunta central es el “¿Para qué?”. Desde aquí, se trabaja con personas que tienen enfermedades, no con los síntomas exclusivamente, por eso la relación profesional que maneja es de igual a igual, no de poder (Martínez, 2006). El método científico que utiliza es la fenomenología, que estudiaremos de manera profunda en esta unidad. Dentro de esta perspectiva se incluyen el enfoque humanista-existencial, el enfoque sistémico y los paradigmas emergentes como el constructivismo y el construccionismo.



### Significación

Habitual ligada al uso de una palabra, frase u oración incluyendo tanto su sentido literal como sus asociaciones emotivas. Lo que se dilucida en una definición (Consuegra, 2010).

### Fenomenología

Corriente epistemológica nacida dentro del ámbito filosófico del cambio de siglo, la fenomenología de Husserl planteó la posibilidad de acceder a la conciencia mediante la investigación directa y la descripción fiel libre de teorías. La descripción de los objetos de la experiencia, su reducción a componentes y su aplicación a la esfera de la acción por los existencialistas fueron importantes legados de esta corriente. El término fenomenología trascendió escuelas para identificarse simplemente como la descripción sistemática de la experiencia y, en el transcurso del siglo, su método fue retomado por varios sistemas de filosofía, psicología y psiquiatría, con lo que se constituyó un cuerpo de postulados sobre la conciencia que son del mayor interés para formular modelos (Consuegra, 2010).

Resumen	Paradigma empírico analítico	Paradigma histórico hermenéutico	Paradigma crítico social
Interés	Técnico, busca predecir y controlar.	Comprender.	Develar y emancipar.
Se centra en	Resultados.	Procesos.	Personas.
Visión de hombre	Objeto de estudio.	Ser integral.	Ser integral bio-psi-co-socio-espiritual.
Pregunta	¿Por qué?	¿Cómo?	¿Para qué?
Método científico	Positivismo.	Métodos cualitativos. Hermenéutica.	Fenomenología.
Enfoque psicológico	Conductismo.	Psicoanálisis y humanismo.	Humanismo, sistémico, constructivismo y construccionismo.

Tabla 2.  
Fuente: propia

Esta aclaración es importante pues para el estudio de esta materia en particular vamos a estar ubicados todo el tiempo desde el paradigma crítico-social, que cuestiona conceptos como la objetividad y la verdad abriendo las puertas al valor de la **subjetividad**.

Con la claridad paradigmática, podemos profundizar en las bases teóricas y epistemológicas del enfoque, así como en los autores más influyentes desde ambas perspectivas; pero antes se sugiere ver en la página principal del eje, el vídeoresumen para repasar.

La base teórica que sustenta la tercera fuerza de la psicología como enfoque es la filosofía existencialista, mientras que la base epistemológica, es decir, el método científico utilizado es la fenomenología.



### Subjetividad

Es lo propio del sujeto singular. Se construye en la trama intersubjetiva, desde las experiencias infantiles tempranas, en la pertenencia obligada a los que son producidos y a su vez producen distintos tipos de subjetividad. La construcción de subjetividad implica un arreglo singular de la pulsión de la fantasía, la relación de objeto y del discurso del otro, en la realidad psíquica del sujeto. El sujeto singular es producto del vínculo intersubjetivo y al mismo tiempo es productor de subjetividad; esta se forma en relación a la subjetividad de los otros; es lo que se intercambia entre los sujetos (Conseguera, 2010).

## Filosofía existencialista: base teórica del enfoque humanista-existencial

Empezaremos por conocer los antecedentes que dan lugar a la filosofía existencialista, pues las propuestas teóricas que se incluyen dentro de esta corriente son las que permiten dar sustento conceptual al enfoque humanista-existencial.

El existencialismo europeo se caracteriza por la ruptura con las corrientes filosóficas anteriores, de acuerdo con González (2006), niega la reducción del ser humano y reúne reflexiones filosóficas de varios autores en torno a aspectos comunes como la humanidad misma, la muerte, la angustia, la existencia, la libertad, las decisiones y la responsabilidad, entre otros. Según la autora, el existencialismo:



Como movimiento consciente de sí mismo, fue un fenómeno del siglo XX, abarcando a Martin Heidegger, Karl Jaspers, Jean-Paul Sartre, Gabriel Marcel y algunos hasta incluirían a Merleau Ponty. Con todo, sus rasgos distintivos podrían rastrearse antes, especialmente en el siglo XIX con autores como Nietzsche y Kierkegaard (González, 2006, p. 185).

El centro del existencialismo es la contemplación y exploración del ser humano, propiamente de la existencia, entendida como el tiempo comprendido entre el nacimiento y la muerte. Vale la pena detenernos para conocer quiénes fueron los personajes anteriormente mencionados y cuáles fueron sus principales aportes.

## Soeren Kierkegaard



Figura 1. Soeren Kierkegaard  
Fuente: Neils Christian Kierkegaard [Public domain], via Wikimedia Commons

Martínez (2009), reconoce que el primer autor que aporta a la corriente existencial fue Soeren Kierkegaard (1813-1855) quien en su corta vida afronta una serie de acontecimientos familiares y personales que lo llevan a filosofar y escribir sobre temas relacionados con la verdad, la muerte, la subjetividad y la libertad. En concreto, Kierkegaard estaba en contra de la existencia una verdad *objetiva* pues esta respondía a un pensamiento unificado. Afirmaba que los *objetos* no tienen la posibilidad de variar su comportamiento a menos que un *sujeto* lo modifique, pues el objeto es constante al

permanecer igual. En ese orden de ideas, cuando se busca una verdad objetiva se está buscando una verdad que no varíe, es decir, que siempre sea la misma. Hoy en día sabemos que a lo largo de la historia muchas de esas “verdades objetivas” han sido posteriormente desmentidas, como, por ejemplo, que la tierra era plana o que era el centro del universo, por solo hacer referencia a un par de ejemplos.

Kierkegaard estaba en contra de esa verdad objetiva y pues decía que los seres humanos somos *sujetos*, y esto implica tener una opinión sobre nosotros mismos, y de esa manera podemos modificar o transformar nuestra forma de ser, y de ahí la relevancia que da al *subjetivismo*. Una de las frases más representativas de su pensamiento es “En la subjetividad hay una verdad importante” dándole valor a la experiencia personal y la forma de representarla (Martínez, 2009).

Ideas como “la objetividad está siempre a los ojos de la subjetividad” invita a que las personas dejen de buscar la verdad universal para pasar a buscar una verdad personal, pues lo importante no es saber qué es lo verdadero para todos, sino para cada uno, aspecto que hace referencia a la interioridad dada por la emocionalidad, que hoy en día tiene una gran relevancia en la psicoterapia.

Kierkegaard reconoce como características de la existencia humana la decisión y la elección, aspectos que necesariamente involucran riesgo. En palabras de Martínez (2009) “Dicha elección implica un riesgo, y por lo tanto conlleva angustia y desespera-

ción; nunca podemos saber si el camino que estamos eligiendo es el correcto” (p. 71). En ese sentido, cada vez que elegimos un camino nos estamos eligiendo a nosotros mismos, por lo que cada decisión implica **angustia**. La angustia es otro de los aportes importantes puesto que el hecho de atreverse la genera, Kierkegaard la define como el vértigo de la libertad, afirmando que la angustia en sí no es mala, sino la forma de angustiarnos.



### Angustia

Motor de la vida psíquica, definida como la sensación de expectativa dolorosa frente a peligros internos desconocidos, pero cuya naturaleza se presiente. (Consuegra, 2010).



## ¡Recordemos que!

Resumiendo, encontramos que los aportes de Kierkegaard sobre la interioridad, la emocionalidad, la subjetividad, la angustia y la decisión resultan de gran utilidad al aplicarlos a la psicoterapia.

## Friedrich Nietzsche



La vida de Nietzsche (1844-1900) estuvo marcada por la enfermedad y grandes dolores, sin embargo, se sabe que amaba demasiado la vida, aspecto que se alcanza a ver plasmado en sus ideas. De acuerdo con Martínez (2009), su trabajo hace una crítica a los valores dominantes de la época y empieza a rescatar lo que se considera poco valioso. Una de sus propuestas afirma que debemos destruir los ídolos, que se verá reflejada en su polémica afirmación “Dios ha muerto”.

Acorde con la línea de pensamiento de Kierkegaard, Nietzsche manifiesta que en la vida creemos que hay hechos objetivos, hechos buenos o malos, pero en realidad solo se trata de creencias e interpretaciones personales, y si los hechos los generan las opiniones, entonces vamos por la vida llenos de opiniones propias e incluso a veces tomamos las de los demás como propias, aspecto que criticaba bastante. Él invita a sus adeptos a forjar su propia opinión, manifestando “no me sigas a mí, síguete a ti”.

Figura 2.  
Fuente: Shutterstock/ 252133747

Martínez (2009) refiere que Nietzsche tiene la idea de que el espíritu humano tiene la tendencia a volverse flojo y por esa razón necesita ejercitarse, lo cual se logra a través del sufrimiento, por ese motivo el ser humano necesita sufrir, pues es la manera de poner al espíritu a trabajar para fortalecerse. Esto hacía que en su vida personal se sintiera muy agradecido con la enfermedad que padecía, pues esta le permitía mantener su espíritu ejercitado, concluyendo que lo mejor para su vida, no era negar quien es, sino aceptarse, no anhelar otra cosa, sino anhelar su propia vida. Plantea el concepto de Superhombre, definiéndolo como aquel que ama tanto su humanidad que no la quiere cambiar ni rechazar, sino vivir y abrazar.

Adicionalmente, reconocía que los problemas importantes no son para ser superados, sino para ser vividos porque son los grandes maestros. Con relación a eso, plantea que el espíritu atraviesa por tres momentos, el primero lo denomina el del *Camello*, que se caracteriza por cargar el peso en la espalda, el segundo el del *León*, que es rebelde y rechaza el peso del momento anterior, en este punto se enfrenta a los “deberías”, y el tercer momento es el del *Niño*, que se enfrenta a lo novedoso con inocencia, lo que le permite abrirse a la novedad para reinventarse y volver a sí mismo (Martínez, 2009).



### ¡Importante!

Tanto para Kierkegaard como para Nietzsche, el ser humano está incompleto pues siempre está en proceso de mejorar y superarse. No está terminado, porque no es un objeto, entonces, desde este punto de vista los valores son una constante renovación.

## Martin Heidegger



Figura 3.

Fuente: Willy Pragher - Landesarchiv Baden-Württemberg, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=34975219>

Varias décadas después de que Kierkegaard plateara sus ideas, estas fueron retomadas por Martin Heidegger (1889-1976), quien es popularmente conocido como el padre del existencialismo. Su propuesta gira en torno a las reflexiones del Ser, pues, de acuerdo con Martínez (2009), su postura es una invitación a pensarlo todo de nuevo ya que parte de la premisa de que el ser humano está en situación de preguntarse acerca de su ser y su existencia. Concibe al hombre como ser activo, responsable de sus actos y afirma que su tarea es convertirse en el mismo. La conciencia de ser permite tener conciencia de la finitud, entonces desde esta perspectiva, el reconocimiento de la proximidad con la muerte y el miedo puede llevar la vida a su plenitud, aportando sentido a la vida.

Una de sus frases más conocidas es “estamos arrojado al mundo” a partir de la cual plantea el concepto de Dasein, que se puede explicar cómo ser-en-el-mundo, que implica el tiempo y lo relacional que hace parte del Ser. En palabras de Martínez “el Ser y el mundo no son realidades independientes la una de la otra, sino que cada uno existe a través de la existencia del otro, por lo tanto, más que hablar de dos realidades, hablamos de solo una” (2009, p. 155). El hecho de estar arrojados al mundo genera incertidumbre, y esta trae consigo angustia, pero para Heidegger la angustia llena de intensidad la vida, por eso es el principal motor del desarrollo y del crecimiento personal, por tal motivo la angustia no debe ser el enemigo del psicólogo, sino su principal aliado, pues resulta necesaria, útil y fundamental para la vida humana.

# 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](http://www.usanmarcos.ac.cr)

San José, Costa Rica