TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 3

Pongamos en práctica

Fuente: Shutterstock/258980774

AREANDINA
Fundación Universitaria del Área Andina
MIEMBRO DE LA RED ILUMNO

ÍNDICE

Introducción 3
Escuela inglesa 4
Principales representantes de la escuela inglesa 6
Emmy van Deurzen 6
Ernesto Spinelli 8
Escuela vienesa 10
Dimensión noologica, noética o espiritual 12
Concepto de salud-enfermedad 17
Implicaciones éticas de la escuela 19
Iatrogenia 19
Bibliografía 21

INTRODUCCIÓN

¿Qué aplicaciones tiene el enfoque humanista-existencial desde sus modelos terapéuticos?

Siguiendo con el estudio de los modelos terapéuticos y sus aplicaciones, vale la pena detenernos para profundizar en las escuelas europeas, que a diferencia de las norteamericanas que enfatizan en las potencialidades del ser humano, estas cuentan con una influencia principalmente existencialista, que se ve reflejada en las teorías y modelos planteados. Sin embargo, recordemos que ambas perspectivas se complementan entre sí para consolidar el enfoque, por lo que debemos comprenderlas de manera integrada, a pesar de que cuentan con diferencias conceptuales que se aclararon en el anterior eje, es a partir de su interrelación que se encuentra el fundamento diferencial que da pie a la tercera fuerza de la psicología conocida como el enfoque humanista-existencial. En este eje, además de las escuelas inglesa y vienesa, estudiaremos conceptos esenciales como el encuentro existencial, la dimensión noológica o espiritual, la perspectiva de salud-enfermedad y las implicaciones éticas de la escuela, con el propósito de reconocer las aplicaciones que tienen en los contextos cercanos en el presente inmediato.

Escuela inglesa

La escuela inglesa tiene sus bases en la filosofía existencial que fue estudiada en el primer eje y de acuerdo con Yaqui Andrés Martínez (2011) cuenta con autores como Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli y Hans Cohn, de Holanda, Italia y Alemania respectivamente, como sus principales representantes. Según sus posturas, la psicología existencial se diferencia de la psicología humanista en aspectos esenciales que los lleva a luchar por ser reconocidos de manera diferente, uno de estos es que la psicología existencial parte del estudio de la existencia, pero a diferencia de los psicólogos humanistas, no reconocen que el ser humano sea bueno por naturaleza, simplemente que existe; ante esto,

> Para poder ser considerado "existencial", un enfoque psicoterapéutico requiere tomar en cuenta el contexto ideológico, social, político, económico y cultural de la existencia de la persona (...) En otras palabras una psicoterapia existencial debe, según el punto de vista de la escuela, fundamentarse en el estudio de la existencia (...) la perspectiva existencial de la escuela inglesa está particularmente interesada en estudiar fenómenos humanos desde un punto de vista de la inter-relación (Martínez, 2011, p. 2).

Desde esta mirada, la psicoterapia existencial centra su interés en la experiencia que vive cada ***ser-en-el-mundo***, razón por la cual enfatiza en la relación de encuentro, la investigación y el análisis conjunto, restando confianza al uso de técnicas o protocolos estandarizados. Aquí la dinámica vinculante y relacional es el centro del quehacer, pues a diferencia de las propuestas humanistas que enfatizan en la individualidad, desde esta perspectiva se trabaja el ***ser-con-otro***, por esto el proceso terapéutico se va coconstruyendo a partir de una relación horizontal, teniendo roles igualmente importantes tanto el terapeuta como el consultante.

De acuerdo con Martínez (2011), la escuela inglesa se distancia de conceptos psicoanalíticos como los procesos intrapsíquicos o el inconsciente y se opone al reduccionismo de las personas a categorías de diagnósticos clínicos, aspecto que sitúa la terapia en otro nivel. La terapia entonces "se trata más de un encuentro de perspectivas, un análisis conjunto de existencia y los dilemas cotidianos, y una revisión de las diversas formas y estilos de relación que la persona desarrolla y despliega en su existencia" (Martínez, 2011, p. 7). Gracias a esto, la terapia no usa técnicas específicas para permitir que cada consultante encuentre sus propias respuestas desde una mirada fenomenológica, aunque esta no siga los preceptos socialmente establecidos por una cultura hegemónica dominante.

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 lo accesorio (Consuegra, 2010).

La visión antropológica que defiende la escuela inglesa es igual a la vista en el eje anterior, sin embargo, vale la pena resaltar que particularmente concibe a un ser humano que está constantemente en proceso de llegar a **ser**, no como alguien acabado, sino que

está en permanente construcción a partir de sus decisiones y elecciones personales que se ven reflejadas en su existencia, por esta razón se resalta la importancia de la unicidad de cada experiencia. En palabras de Martínez:

> (...) la persona es vista como una **situación relacional**, siempre cambiante, (...) que está siendo influenciada todo el tiempo por múltiples factores de naturaleza variante y extensa, y a la vez se encuentra influenciando a otros seres humanos en el proceso (Martínez, 2011, p. 8).

Principales representantes de la escuela inglesa

Son destacados los aportes de Hans Cohn, Freddie Strasser, Simon du Plock, Allison Stasser, Greg Madison, Emmy van Deurzen y Ernesto Spinelli, siendo estos dos últimos los autores con mayor reconocimiento dentro de esta línea, razón por la cual vale la pena revisar sus propuestas con mayor detalle.

Emmy van Deurzen

Figura 1.
Fuente: by Astarkind - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=46910591

De acuerdo con su planteamiento, la terapia cumple la función de dar apoyo a las personas para enfrentarse a los retos de la vida cotidiana, pues no se trata de enfrentarse a situaciones necesariamente trágicas sino a los planteamientos que de manera frecuente la vida nos plantea. Aparentemente es algo que puede ser juzgado de superficial, pero en realidad cuenta con un trasfondo filosófico muy profundo, pues para ella, el malestar psicológico no es sinónimo de enfermedad, sino que evidencia un problema personal con la propia filosofía de vida, puesto que "si la persona cree que la vida "puede y debe ser perfecta", cada problema trae a su vez una gran frustración, una desilusión masiva por la sensación de la "injusticia" de la vida y las "desafortunadas tragedias" que la acompañan" (Martínez, 2011).

En ese orden de ideas, el apoyo que se ofrece en terapia se enfoca hacia el análisis y la exploración conjunta de los dilemas de la existencia para darse cuenta la manera cómo los está afrontando, por eso su principal herramienta es el diálogo, pues a través de este se puede reconocer la postura ante la vida y la fuerza interior para responder a los retos que la vida misma plantea. Para lograr esto, el terapeuta debe ser honesto y auténtico, pues de esa manera logra resonar afectivamente con la experiencia del otro, ya que el objetivo es tomar conciencia de los dilemas y de las formas más constructivas para enfrentarlos, no necesariamente resolverlos.

Dentro de dicho análisis se profundiza en las tres dimensiones del ser que planteaba Binswanger, es decir, el Umwelt, el Mitwelt, el Eigenwelt y el Überwelt, que se explican a continuación:

Martínez (2011), describe cómo el **Umwelt** hace referencia a la dimensión física y corporal, incluyendo aspectos biológicos, químicos, fisiológicos, heredados, para lo cual se explora necesariamente la relación que cada uno establece con su cuerpo y cómo cuida o no su salud o su alimentación, por solo mencionar un ejemplo básico.

Por su parte, el **Mitwelt** se refiere a la dimensión social de cada persona, donde se indaga sobre la comunicación, el lenguaje y los roles en las formas de relacionarse, así mismo examina las emociones que se derivan de las relaciones con otros y con el mundo. El **Eigenwelt** tiene que ver con la dimensión psicológica que permite el autodiálogo, a través del cual nos relacionamos con nosotros mismos en el sentido más íntimo, para evaluar esta esfera se revisa el autoconcepto, autoestima y la forma cómo nos tratamos, ya sea de manera amorosa y compasiva o por el contrario de manera crítica y poco asertiva. Finalmente, el Überwelt corresponde a la dimensión espiritual donde se encuentran los significados e ideologías, y aquí es donde se indaga sobre el sentido de la vida.

En conclusión, para esta autora la terapia debe tener una base más filosófica que fisiológica, pues:

(...) la evitación del sufrimiento no puede ser un objetivo ni posible ni deseable para la terapia o para la vida misma. Van Deurzen considera que ganaríamos mucho más si logramos comprender los ciclos naturales de dolor y el gozo en la existencia (Martínez, 2011, p. 22).

Ernesto Spinelli

Martínez, (2011) plantea que este autor basa su trabajo en la exploración de lo intersubjetivo, enfatizando aún más que la autora anteriormente estudiada en la relación, aspecto que evidencia su fuente de inspiración y sus bases en el pensamiento de Martin Buber, así como las corrientes constructivistas y construccionistas sociales. Dentro de su postura se destaca la importancia que le da al contenido del lenguaje, es decir, que en la terapia es fundamental la forma como se habla.

Lo anterior sitúa al terapeuta frente a una gran responsabilidad con relación a su **forma de ser**, pues para él. esta es la que va a permitir grandes avances en el proceso ya que no confiere el papel protagónico a las técnicas o teorías aprendidas, pues cada uno las usa según su parecer, por eso el énfasis lo pone en el ser del terapeuta, invitando a un autoanálisis y autoconocimiento permanente para poder ayudar a otro. Desde esta mirada, los alcances de la terapia son importantes desde el plano humano, pues Spinelli plantea que el terapeuta debe adoptar una actitud fenomenológica de apertura hacia el otro, no para hacer que este cambie, ya que:

Intersubjetividad

Compleja experiencia cognitivo-afectiva, en la que la comunicación entre dos seres humanos aparece como un continuo proceso de traducción de la experiencia de uno por el otro. Obviamente, por tratarse de un proceso de traducción mutua está sometido a toda suerte de deformaciones: el resultado de estas deformaciones es la interpretación que hace cada uno de la experiencia del otro (Consuegra, 2010).

Construccionismo

Aparece como respuesta o alternativa frente a la crisis de la psicología social. No ha elaborado hasta ahora una propuesta teórica sino una propuesta metateórica. Ibañez (1989), recoge la esencia de la propuesta de una psicología social construccionista:

1) El reconocimiento de la naturaleza simbólica de la realidad social: ello implica que el adjetivo social no puede ser desvinculado del lenguaje y de la cultura. Lo social no se ubica ni fuera ni dentro de las personas sino entre las personas.

2) El reconocimiento de la naturaleza histórica de la realidad social: lo que las prácticas sociales son en un momento dado es indisociable de la historia de su producción, por otra parte, la propia historicidad de la realidad le asigna un carácter procesual por lo que no se puede separar proceso y producto. Seguir estos principios implica aceptar el carácter construido, constituyente, procesual tanto de la realidad social como de los conocimientos que acerca de ella se elaboran (Consuegra, 2010).

> La meta de la terapia no consiste en hacer algo para el cliente, como animarlo a cambiar o a adoptar una mejor manera de vivir; sino ayudarle a examinar, describir y clarificar su forma de experimentar su ser-en-el-mundo, de tal manera que sea capaz de elegir verdaderamente (...) e identifique las limitaciones innecesarias e improductivas para embarcarse en un proceso de transformación (Martínez, 2011, p. 25).

Para lograr acompañar al cliente en ese proceso, Spinelli propone tres pasos para aplicar el método fenomenológico, estudiado en el eje 1. El primer paso es la **Regla de la Epoché**, que invita a "poner entre paréntesis" todo aquello que pertenezca al terapeuta como sus preconceptos, teorías ajenas a las vivencias de cada consultante, prejuicios, conocimientos y demás factores que impidan la actitud de apertura hacia el otro. El segundo paso es la **Regla de la descripción**, que invita a construir una descripción conjunta entre terapeuta y consultante de la manera más detallada posible con el propósito de conocer a profundidad la experiencia del cliente; y el tercer paso es la **Regla**

de la horizontalización (o ecualización), que invita a no establecer prioridades de manera apresurada, sino hacer una muy buena aproximación a la totalidad de la información, antes de jerarquizar (Martínez, 2011).

Para la terapia existencial, Spinelli plantea que existen unos principios generales a los que denominó relacionalidad o interrelación, incertidumbre y angustia existencial; así mismo establece la estructura de la terapia, iniciando por la **construcción del mundo terapéutico**, que es donde se establece la relación y se empieza a construir la intimidad que permite la coconstrucción, luego sigue la **Exploración del mundo terapéutico**, que ocurre cuando tanto terapeuta como consultante ya se sienten involucrados en dicho proceso y es posible explorar la relación que están construyendo desde el momento presente, y finalmente viene el **cierre del mundo terapéutico y pasó al mundo más amplio**, donde el consultante puede usar todas las herramientas personales que reconoció durante el proceso para enfrentar y manejar su propia vida, claramente este momento incluye el final de la relación terapéutica y la despedida (Martínez, 2011).

¡Recordemos que!

La propuesta de Spinelli es bastante amplia y profunda, razón por la cual en este curso se mencionan de manera general algunos de los aspectos más destacados, pero se recomienda a quien esté interesado en profundizar, buscar la amplia gama de escritos y publicaciones que ha hecho, donde se encuentra de manera detallada su trabajo.

A manera de conclusión se puede identificar cómo la escuela inglesa enfatiza en el encuentro existencial que se construye en el espacio terapéutico, y que toma como base los planteamientos de los filósofos existenciales vistos en el eje 1, especialmente Martin Buber y su propuesta de relación Yo-Tú.

Escuela vienesa

Es momento de pasar a conocer la Escuela vienesa, en cabeza de su fundador y principal representante Viktor Frankl, para finalmente conocer las propuestas derivadas de ellas de autores contemporáneos.

Es paso obligado conocer la historia de vida de **Viktor Emil Frankl** (1905-1997), fundador de la Logoterapia, pues es gracias a su experiencia personal que logra consolidar una de las teorías más influyentes en la psicología.

Fue un neurólogo y psiquiatra que, a pesar de contar con una trayectoria profesional bastante exitosa donde trabajaba con personas que presentaban casos de depresión y suicidio, cae como prisionero en los campos de concentración nazis durante los años 1942 y 1945, perdiendo a sus padres, hermanos (menos una que logra huir) y esposa embarazada. Se recomienda la lectura del *Hombre en busca del sentido*, donde el autor relata su experiencia y además su propuesta teórica a la que denominó Logoterapia.

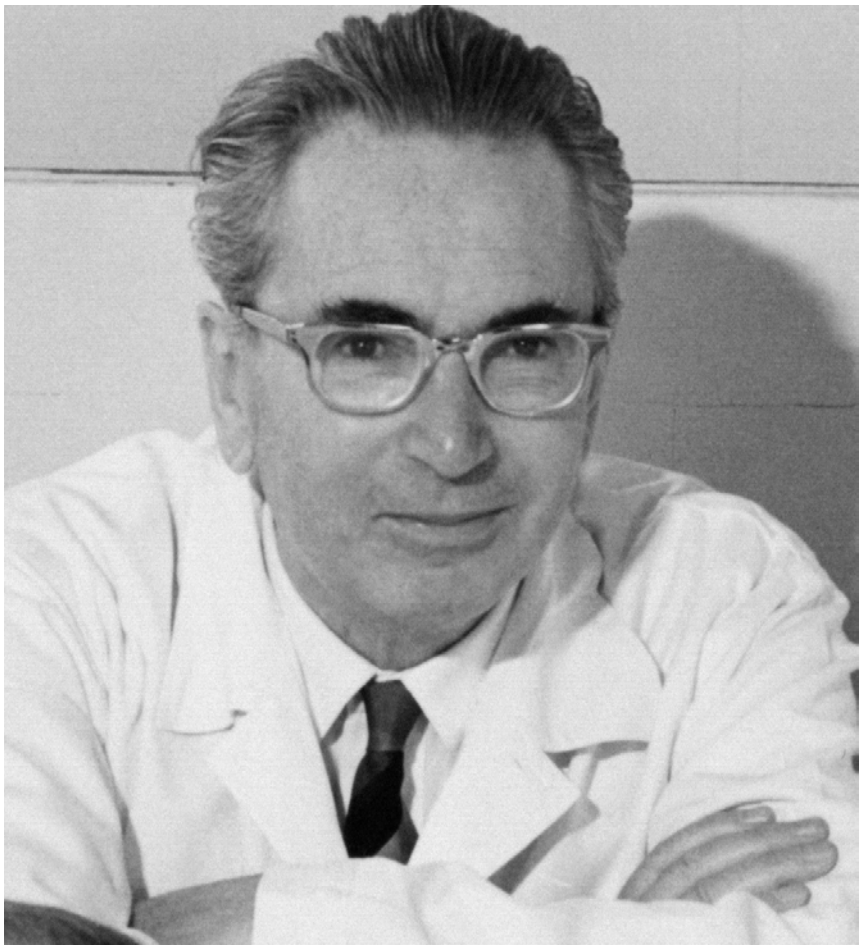

Figura 2.
Fuente: de Prof. Dr. Franz Vesely, CC BY-SA 3.0 de, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15153593

Su planteamiento inició en la pregunta sobre el **sentido de la vida**, cuestionamiento que se tornó bastante profundo en las condiciones inhumanas en las que vivió como prisionero. De ahí plantea su propuesta: una psicoterapia que parte de la dimensión espiritual del ser humano y que busca encontrar sentidos. Utilizando como base el análisis existencial y teniendo en cuenta aspectos del ser, la Logoterapia se considera un modelo terapéutico que cuenta con sus propias técnicas. En palabras del propio Frankl:

> Una traducción literal del término Logoterapia es la de terapéutica mediante el logos, mediante el sentido. Desde luego, podría traducirse también como curación mediante el sentido, aun cuando ello implicaría un cierto acento religioso que no está necesariamente presente en Logoterapia. En cualquier caso, la Logoterapia es una psicoterapia centrada en el sentido (2003, p. 13).

Una de las principales influencias de la visión de ser humano que aborda Frankl, es la de Max Scheler, autor visto en el eje 1, pues su teoría axiológica sirvió de inspiración para que Frankl reconociera la integralidad del ser humano, examinando no solo la dimensión biológica y psicológica, sino enfatizando en la dimensión espiritual que también lo compone.

Dimensión noologica, noética o espiritual

A pesar de que frecuentemente es confundida o relacionada con la religión y por lo tanto criticada en contextos académicos y científicos, Víctor Frankl afirma en sus escritos que no hace referencia a la religión cuando habla de esta, sino que se refiere a la dimensión del *existir* humano. Desde ahí, se concibe a un ser humano libre de elegir y responsable de asumir las consecuencias de sus decisiones, pero dicha libertad no es infinita pues puede estar condicionada por las dimensiones psicológica o biológica, es decir, estas dimensiones pueden interferir en la libertad, pero nunca determinarla en su totalidad (Frankl, 2001). Desde esta perspectiva la dimensión noológica no puede enfermar ni morir, aunque se puede nublar o bloquear cuando las restricciones biológicas o psicológicas son muy grandes. Esta dimensión busca naturalmente expresarse por lo que en terapia es importante buscar que surja, pues ahí está la base de la toma consciente de decisiones, es decir, la libertad; según este autor:

> Lo espiritual es ya por definición lo libre en el ser humano. Llamamos persona a aquello que puede comportarse libremente, en cualquier estado de cosas. La persona es aquella dimensión del hombre que es capaz de oponerse siempre, oponerse a cualquier posición: no solo a una posición externa, sino también interna; pero la posición interna es exactamente eso que se llama disposición (Frankl, 1990, p. 174).

Para Frankl (2001) el ser humano no solamente es libre, ya que esta característica se relaciona de manera directa con la responsabilidad, la cual se refiere a la capacidad de dar respuesta y así mismo, lo es ante algo o alguien, siendo más concreto el afirmar que se es responsable de aquello para lo que se es libre (Längle, 1995; Pascual, 2003).

De la búsqueda del sentido surge la pregunta del **¿para qué?**, que a diferencia del **¿por qué?**, no busca explicaciones en el pasado, sino que permite orientarse hacia el futuro, es decir, abre la posibilidad a la construcción de un sentido. Para lograr eso, la Logoterapia cuenta con tres pilares que sustentan su teoría. El primero de ellos es la **libertad de voluntad**, que se refiere específicamente a la libertad con la que cuenta cada persona, por lo que resulta necesario aclarar los aspectos frente a los cuales se es libre, como los instintos, la herencia y el medio ambiente (Frankl, 1994a). Es gracias a dichos condicionamientos que se puede ejercer la libertad, ya que sin ellos no se tendría de qué ser libre. Por ejemplo, de acuerdo con este pilar encontramos que los seres humanos no están determinados por las experiencias vividas en la infancia, o por sus impulsos internos, pues siempre pueden tomar una postura ante ellos para distanciarse y oponerse. De igual manera sucede con los estímulos del medioambiente, que no necesariamente logran moldear la esencia de los seres humanos.

El segundo pilar es la voluntad de sentido, que hace referencia a la tensión que existe entre el ser y el deber ser (Frankl, 1994b, 2001), es decir, entre quien se es hoy y entre la mejor versión a la que se está llamado a ser; en este aspecto se evidencia la diferencia con la voluntad de placer de Freud y la voluntad de poder de Adler, las cuales buscan el placer y el poder como fines últimos, mientras que la Logoterapia vela por la búsqueda de sentido, pues se asume que el poder es un medio que permite alcanzar un fin, no es un fin en sí mismo, y lo mismo pasa con el placer, pues se cree que este es un efecto de alcanzar un fin, no la única motivación que lleva al ser humano a crecer. Desde el sentido es que se pueden tomar decisiones que aporten al desarrollo y que no se limitan a la dimensión racional únicamente, ni obedece exclusivamente a los instintos, sino que integra lo emocional y lo racional para ir más allá, es decir, hacia aquello que genera sentido.

Voluntad de sentido

Según Frankl, es el impulso innato a encontrar un significado y propósito en la propia vida (Consuegra, 2010).

Cuando la voluntad de sentido se ve frustrada, se da lo que Frankl (2001) definió como vacío o "frustración existencial", que sin ser una psicopatología clínica si representa hoy en día uno de los mayores motivos de consulta en psicoterapia clínica.

Por su parte, el tercer pilar es el **sentido de vida**, que se refiere a la "percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, confiriéndole a la persona identidad y coherencia personal" (Martínez, 2009, p. 17). Por eso, el sentido de vida es algo singular, que no puede ser dado por el terapeuta, sino que debe ser descubierto por cada consultante, con el acompañamiento y la orientación del profesional. Para Frankl, la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, por eso invita a descubrir las más profundas motivaciones, de tal manera que estas permean la percepción de la vida en general.

Lectura recomendada

Se recomienda realizar la lectura complementaria.

El sentido de vida como reflexión y el bienestar psicológico como el objetivo de la psicoterapia

Ellisson Mike Andrade Dussán

Pero hablar de sentido de vida no es lo mismo que descubrirlo, aspecto que se debe tener presente en la psicoterapia, por eso Viktor Frankl propone diferentes **caminos** que pueden ayudar a encontrar sentido, caminos que se recorren a partir de valores donde la persona encuentra sentido y que serán explicados a continuación:

El primer camino es a través de los **valores de experiencia**, que hace referencia a la acción de recibir lo que el mundo nos da, por ejemplo, a través del sentido del amor que recibimos, la experiencia de leer un libro o recibir un abrazo, es decir, incluye todo aquello que nos es dado. El segundo camino, son los **valores de experiencia**, implica todo aquello donde se encuentra sentido, cuando hay entrega, donación a alguien o algo, incluyendo el aporte o la huella que dejamos en el mundo. Un ejemplo es a través del sentido del trabajo, pero existen múltiples situaciones como escribir un libro o donar tiempo a una fundación, entre otras, que permiten encontrar un sentido. El último camino se refiere a los **valores de actitud**, que se evidencia cuando no se han podido desarrollar los dos anteriores y se encuentra un sentido al sufrimiento a través de la actitud con la que se afronta una situación dolorosa, por ejemplo cuando el hombre que ha quedado viudo sufre por su esposa, pero puede resignificarse al notar que le ha evitado ese sufrimiento a ella de estar sin él, no se va a eliminar el sufrimiento, pero cambia notablemente al tener una postura diferente ante dicha situación dolorosa (Frankl, 2001; Langle, 2008).

Resignificación

Quiere decir encontrar un nuevo significado o sentido a una situación, un síntoma, una conducta, etc. (Consuegra, 2010).

Video

Para conocer mejor la propuesta se sugiere ver en la página principal del eje, la videocápsula de la entrevista que le hacen al propio Victor Frankl.

Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida

https://youtu.be/y1ArlbY-B3M

Valores de experiencia	Recibir, tanto del mundo como de las personas.
Valores de creación	Valores de creación.
Valores de actitud	Valores de actitud.

Figura 3.
Fuente: propia

Dado este último camino, el de los valores de actitud, la Logoterapia es uno de los modelos que trabaja de manera más efectiva con el sufrimiento humano, especialmente cuando surge a partir de situaciones que no se pueden cambiar pero que necesariamente se deben afrontar, por ejemplo, el sufrimiento que genera el duelo frente a la muerte de un ser querido. Ante esto, la Escuela vienesa propone que el sufrimiento es una oportunidad de aprendizaje personal por lo tanto de desarrollo que bien orientado permite encontrar sentido. Las crisis implican cambio, por eso atravesar por una situación de sufrimiento implica necesariamente asumir una postura, y según sea esta se pueden descubrir nuevos valores y potencialidades. Un ejemplo claro se puede encontrar en la película *La vida es bella*, la cual se recomienda para analizar el **sentido del sufrimiento**.

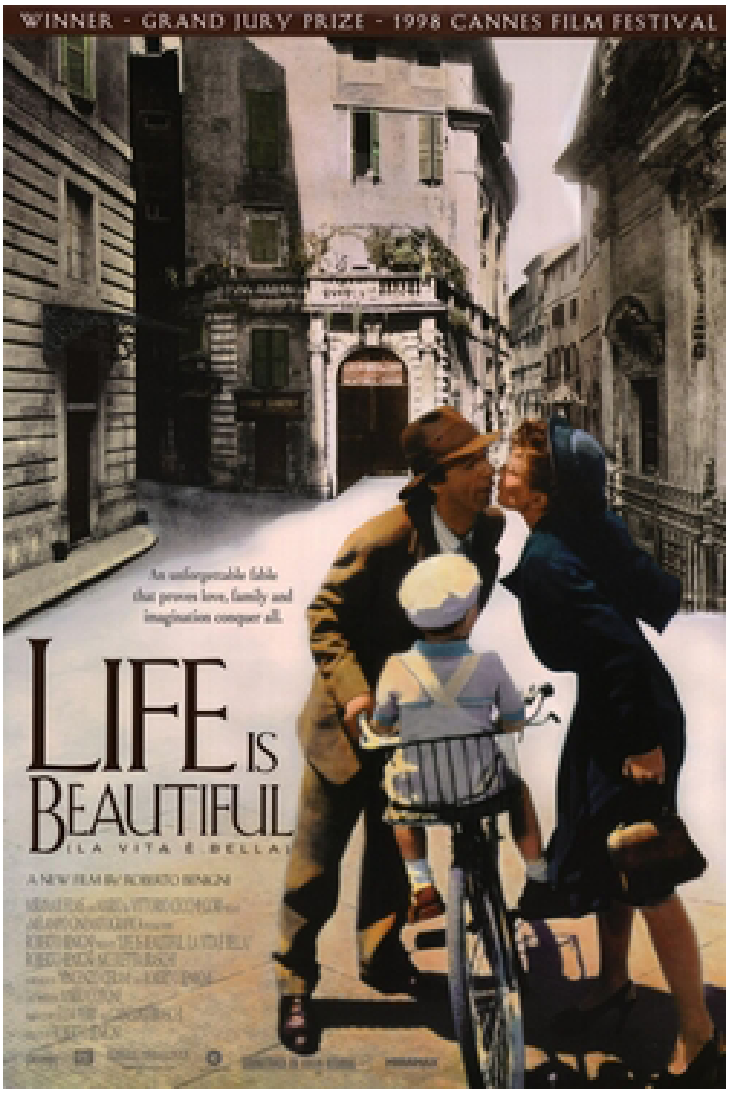

Figura 4.
Fuente: https://en.wikipedia.org/w/index.php?curid=15892041

Aportando al desarrollo de la propuesta de Frankl, Josph Fabry describe también unas áreas de exploración de sentido, como el **autodescubrimiento**, afirmando que:

> (...) es de máxima importancia para uno saber quién es (...) Es necesario saber, cuando se responde al sentido que nos ofrece un momento en particular, si esa es una respuesta propia o si es, sin darse cuenta de ello, la aprendida del padre, la madre, algún allegado, u otro personaje importante (Fabry, 2001, p. 81).

Cuando una persona conoce su verdadero yo, está mirando al sentido, ya que el yo que conoce, no es el que se construyó en el pasado sino el que lo proyecta hacia sus metas. De igual manera, la segunda área que propone es la de las elecciones o también llamada **búsqueda de alternativas**, básicamente es la posibilidad de encontrar sentido en lo elegido del mundo de lo posible eternizando en el mundo de lo real, pero teniendo siempre en cuenta que hay situaciones modificables como no modificables y es ahí donde las alternativas que se tienen para escoger aparecen y en algunas de ellas se podrá encontrar sentido (Fabry, 2001).

Lectura recomendada

Para conocer un ejemplo aplicado en un estudio de caso se recomienda realizar la lectura complementaria en la página principal del eje.

Terapia humanista existencial fenomenológica: estudio de caso

Maria Angélica Rosso y Blanca Lebl

Concepto de salud-enfermedad

Todo lo anteriormente explorado da luces de la postura de la escuela frente a la dinámica salud-enfermedad, para la cual se posiciona en una visión antropológica y no cosmológica. Para entender la diferencia vale la pena hacer un paralelo que permita comparar las dos posturas.

Visión cosmológica	Visión antropológica
Es una visión estática.	Visión dinámica.
Toma al hombre como esclavo de las circunstancias.	Hace énfasis en el enfermo y no en la enfermedad.
Utiliza categorías diagnósticas que no siempre son comprensibles para los pacientes.	Parte de que la enfermedad debe ser comprendida por el médico y el paciente, no solo conocida y explicada por el médico o terapeuta.
Busca encontrar causas.	Busca dar sentido a la enfermedad.
Pone fuera del hombre todas las causas.	Tiene en cuenta la biografía del paciente y cómo vive la enfermedad (expresión personal).

Tabla 1.
Fuente: propia

Teniendo claridad frente a que la Escuela vienesa y en general todo el enfoque humanista-existencial se ubica desde una visión antropológica de la salud-enfermedad, se entiende que la **salud** no es ausencia de crisis, sino capacidad de superarlas para instaurar un nuevo orden funcional. Para ello Acevedo (1985), propone analizar el proceso salud-enfermedad desde múltiples variables, pues hacerlo desde una sola variable resulta insuficiente, ya que no implica solo un problema sino un campo de problemas, pues cualquier síntoma afecta la vida personal, social, laboral y afectiva en mayor o menor medida; por eso resulta necesario tener en cuenta las siguientes variables:

1. El hombre.
2. Su quehacer en el mundo.
3. La búsqueda de sentido.

Desde esta mirada, la **enfermedad** no se puede estudiar de manera aislada, sino que se debe comprender al hombre enfermo, para lo cual resulta necesario ubicarlo en relación con sus circunstancias y su contexto. Específicamente en terapia se propone potenciar la salud a partir del sentido de vida, incluyendo la capacidad que cada individuo tiene para escribir la propia historia vital, para dar y recibir afecto, transformar y transformarse, comprometerse, establecer vínculos afectivos sólidos y convivir.

Trabajar en pro del desarrollo del sentido de vida implica favorecer el desarrollo del ser en esencia, aspecto que implica la totalidad del hombre (Acevedo, 1985). Dicho sentido debe buscarse a partir de la experiencia de cada ser humano y se evidencia en las acciones, vivencias y actitudes, cuando realiza valores de creación (dar), experiencia (recibir) y actitud (ante una circunstancia).

Instrucción

A continuación se invita a realizar en la página principal del eje, la actividad de aprendizaje de control de lectura que será discutida en el encuentro sincrónico.

Implicaciones éticas de la escuela

Por último, en este eje, resulta necesario ahondar en las implicaciones éticas que se manejan en la escuela humanista-existencial, pues como ya se alcanza a vislumbrar son bastante rigurosas pues exige bastante del proceso personal de cada terapeuta, quien por lo menos, debe recorrer un camino de autoconocimiento y análisis que le permitan llegar a ser cada vez la mejor versión de sí mismo, pues esta es la mejor y más efectiva herramienta que se tiene en la terapia para acompañar a otros seres humanos en su propio proceso de crecimiento y desarrollo.

Iatrogenia

Se debe tener especial cuidado de no generar latrogenia, que es definida como cualquier tipo de alteración del estado del paciente (enfermedad) producida por profesionales de la salud. En psicología clínica se habla específicamente de psicoiatrogenia, pues esta desafortunada condición puede afectar a todo tipo de profesionales del área de la salud.

Para evitarla en los contextos psicoterapéuticos, Martínez (2007), da varias recomendaciones que se enuncian a continuación pues son de gran utilidad para los psicólogos en su actuar profesional.

De acuerdo con el autor, es importante cuidar especialmente el lenguaje usado durante la sesión con el consultante, pues por ejemplo la manera cómo se realizan las formulaciones o el empleo de vocabulario técnico poco claro para el cliente, puede generar un daño mayor y previamente inexistente en la persona que consulta. De igual manera se debe evitar minimizar los síntomas de quien consulta pensando que esto le ayudará a manejarlos o por el contrario magnificarlos para favorecer la adherencia al tratamiento, así mismo no es aconsejable centrarse solamente en los síntomas dejando de lado los recursos de la persona. Es indispensable cuidarse de otorgar un diagnóstico errado o, aunque este sea el adecuado, es importante atender siempre la manera más adecuada para comunicarlo.

El mismo autor sugiere evitar las generalizaciones y las dinámicas que generen dependencia por parte del consultante, por eso no puede dar ni imponer determinada visión de mundo o la propia escala de valores, pues es cada individuo quien va a buscar y descubrir la suya propia. Además, esto evitará que el consultante le transfiera la responsabilidad al terapeuta, pues asumirla es parte importante del proceso psicoterapéutico. También se debe evitar convertirse en profesor de los consultantes, enseñándoles o explicándoles constructos teóricos propios de la disciplina, pues eso hace que se pierda cualquier objetivo terapéutico (Martínez, 2007).

Instrucción

Como ejercicio complementario, se recomienda el análisis de la película *El Experimento*, basada en hecho reales ocurridos en una investigación realizada en una facultad de psicología, pues esta es un claro ejemplo de **latrogenia**.

Pero el panorama no es tan desalentador como lo muestra la película, pues hoy en día se cuenta con recomendaciones y acciones sugeridas para una buena práctica psicológica, como tener un adecuado manejo de silencios para evitar malas interpretaciones por parte del consultante, esto no implica evitarlos, sino respetar la palabra de la persona y sus ritmos propios para no generar monólogos, sino diálogos.

Cada terapeuta debe reconocer sus límites propios, pues independientemente de nuestro rol, somos seres humanos que no lo sabemos o hacemos todo. Sin embargo, además de reconocer las propias limitaciones, debemos cuidarnos para prevenir el síndrome de *burn out* o el establecimiento de relaciones de codependencia. Una buena estrategia es realizar una autorreferencia permanente (aspecto en el que se profundizará en el siguiente eje) pues esta ayuda a establecer relaciones y dinámicas saludables. Por último, pero no menos importante, es necesario tener interiorizada la formación técnica y estar en permanente actualización sin olvidar a la persona a quien se atiende por prestar atención a la pregunta o técnica más adecuada (Martínez, 2007).

Instrucción

Los invito a realizar el ejercicio de caso modelo para posteriormente realizar la tarea correspondiente a este eje.

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, G. (1985). *El modo humano de enfermar*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Fundación Argentina de Logoterapia.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

Fabry. J. (2001). *Señales del camino hacia el sentido*. México: LAG.

Frankl, V. (1990). *El hombre doliente*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. (1994a). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. (1994b). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona, España: Herder.

Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona, España: Herder

Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y humanismo*. México: FCE.

Langle, A. (1995). Logotherapie und Existenzanalyse - eine tandortbestimmung. In: *Existenzanalyse, 12*(1), 5-15.

Langle, A. (2008). *Vivir con Sentido. Aplicación práctica de la Logoterapia*: Buenos Aires Lumen.

Martínez, E. (2009) *Buscando el sentido de la vida*. Bogotá, Colombia: Aquí y Ahora.

Martínez, E. (2001). *Las psicoterapias existenciales*. Colombia: Editorial Manual Moderno.

Martínez, E. (2007) *Psicoterapia y sentido de vida, psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Bogotá, Colombia: Herder.

Martínez, Y. (2011) Escuela inglesa de psicoterapia existencial. En Martínez, E (2011). *Psicoterapias existenciales*. Bogotá: Colombia: Manual Moderno.

Pascual, F. (2003). Viktor Frankl: antropología y Logoterapia. *Ecclesia, 17*(1), 37 – 54.