

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

Teorías y Métodos - Humanismo
Laura Estrada
Bogotá D.C.

Fundación Universitaria del Área Andina. 2018

Catalogación en la fuente Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá).

Teorías y Métodos - Humanismo

© Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, septiembre de 2018
© Laura Estrada

ISBN (impreso): **978-958-5462-65-6**

Fundación Universitaria del Área Andina
Calle 70 No. 12-55, Bogotá, Colombia
Tel: +57 (1) 7424218 Ext. 1231
Correo electrónico: publicaciones@areandina.edu.co

Director editorial: Eduardo Mora Bejarano
Coordinador editorial: Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Corrección de estilo y diagramación: Dirección Nacional de Operaciones Virtuales
Conversión de módulos virtuales: Katherine Medina

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

BANDERA INSTITUCIONAL

Pablo Oliveros Marmolejo †
Gustavo Eastman Vélez

Miembros Fundadores

Diego Molano Vega
Presidente del Consejo Superior y Asamblea General

José Leonardo Valencia Molano
Rector Nacional
Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra
Vicerrectora Nacional Académica

Jorge Andrés Rubio Peña
Vicerrector Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Tatiana Guzmán Granados
Vicerrectora Nacional de Experiencia Areandina

Edgar Orlando Cote Rojas
Rector – Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco
Rectora – Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica
Secretaria General

Eduardo Mora Bejarano
Director Nacional de Investigación

Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Subdirector Nacional de Publicaciones

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

EJE 1

Introducción	7
Desarrollo Temático	8
Bibliografía	24

EJE 2

Introducción	26
Desarrollo Temático	27
Bibliografía	42

EJE 3

Introducción	44
Desarrollo Temático	45
Bibliografía	62

EJE 4

Introducción	64
Desarrollo Temático	65
Bibliografía	83

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 1

Conceptualicemos

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:

Movimiento humanista clásico norteamericano	Orientación existencial europea
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 práctica 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 videoresumen 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 (Consuegra, 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



Figura 2.
Fuente: Shutterstock/252133747

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”.

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 planteara 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.

Heidegger fue amigo de Husserl, fundador de la fenomenología, y gracias a esa cercanía logró establecer el puente entre la teoría existencialista y el método fenomenológico, desarrollando la unión que permitiría consolidar las bases epistemológicas y teóricas para el enfoque.

Martin Buber

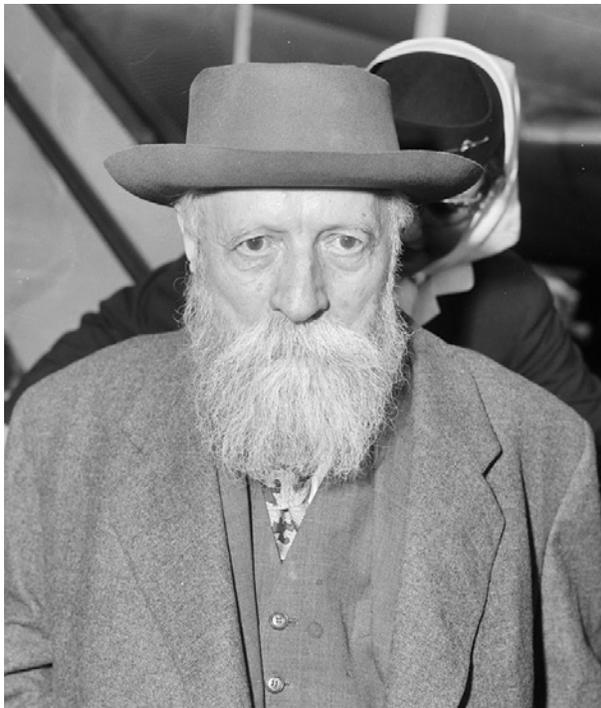


Figura 4.
By Bilsen, Joop van/Anefo [CC BY-SA 3.0 nl (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/nl/deed.en>)], via Wikimedia Commons

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 periódico 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 Bernhard 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 *alegra*, 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

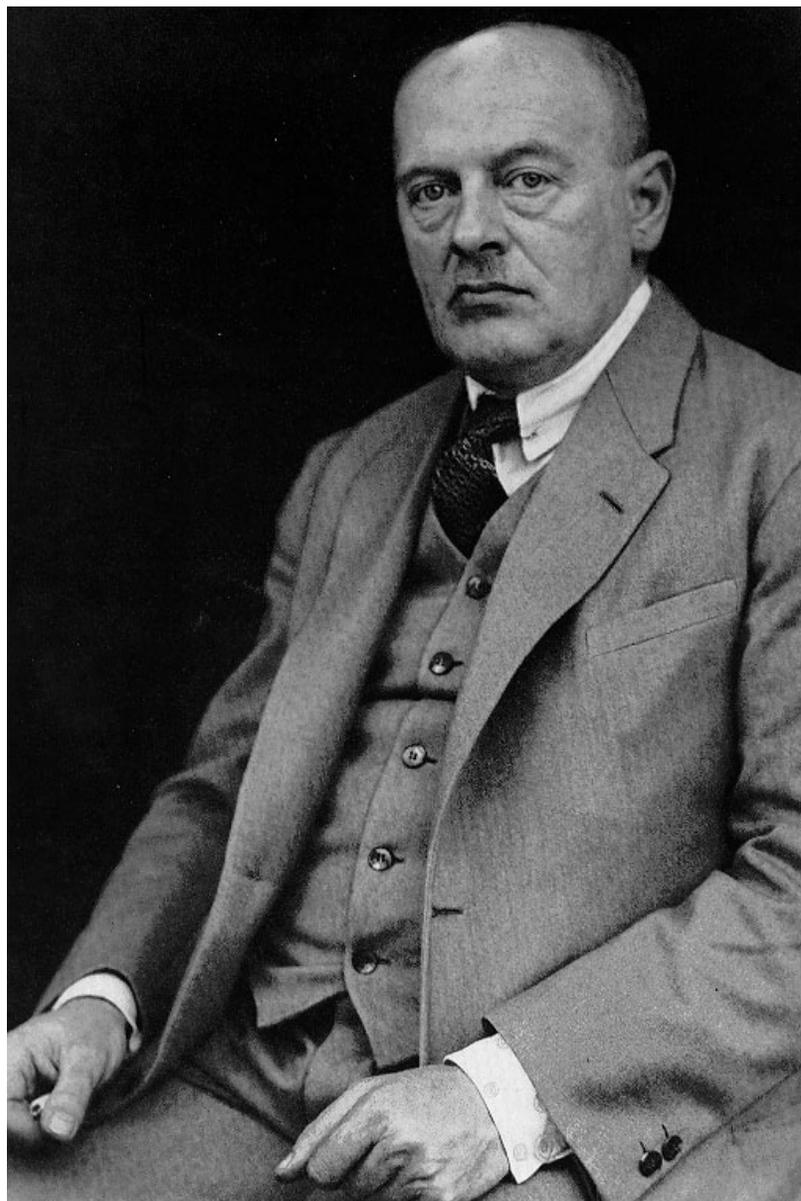


Figura 8.

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

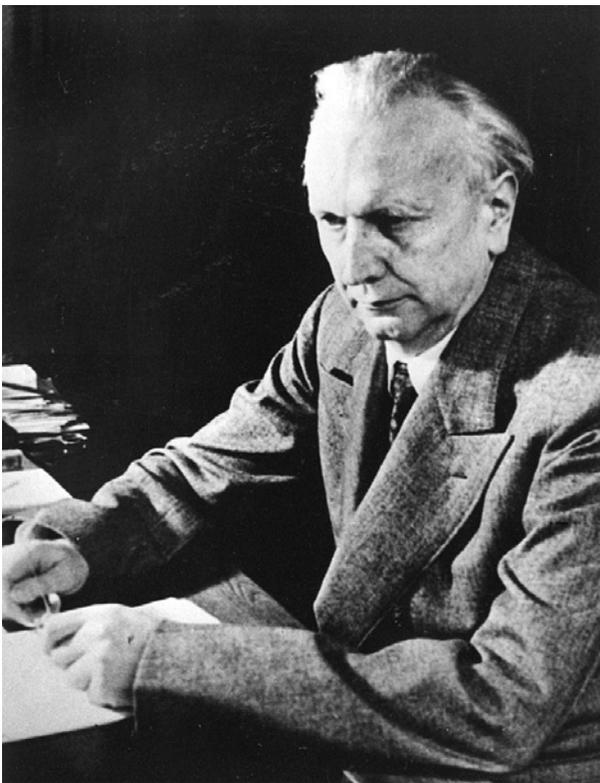


Figura 9.

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>

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.



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

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.

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 2

Analicemos la situación



Visión antropológica



El mayor aporte que le realiza el enfoque humanista-existencial a la psicología inicia en la visión antropológica, es decir, en la visión de hombre que maneja, pues parte de que el ser humano no solo es una manifestación de sus instintos y no se puede reducir únicamente a su conducta, sino por el contrario, se trata de un ser humano integral, **holista**, que describe como bio-psico-socio-espiritual que cuenta con un cuerpo (dimensión biológica), emociones, pensamientos, sentimientos y comportamientos (dimensión psicológica), relaciones interpersonales (dimensión social) y una **dimensión noológica** que corresponde a aquel aspecto que lo hace específicamente humano, diferenciándolo de los animales, donde se ejerce la libertad a través del autodistanciamiento y la auto-trascendencia (dimensión espiritual). Esta dimensión, que es el gran aporte del enfoque, será estudiada a profundidad en la siguiente unidad.



Figura 1.

Fuente: http://taotranshumano.blogspot.com/2012/02/naturaleza-humana-continuacion-4-del_05.html, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41687379>



Holismo

“Se refiere a totalidad y unidad a la vez. El holismo subyace a la tendencia sintética del universo (...) Esta integración del todo o tendencia Holística es un principio fundamental de la naturaleza (...) y posee un carácter determinado” (Smuts, 1926, en Woldt y Toman, 2007, p.10).

La dimensión noológica

Va más allá de la dimensión psicológica y es más elevada; pero ser más ‘elevada’ significa que abarca e incluye a la dimensión más baja. Los hallazgos realizados dentro de las dimensiones individuales no pueden excluirse mutuamente. La condición única del hombre, su entidad humana, no se halla en contradicción con el hecho de que, en cuanto a sus dimensiones psicológicas y biológicas, sigue incluido en la escala animal (Frankl, 2003).

Para entrar nuevamente en contexto, recordemos que dada la Segunda Guerra Mundial que se desencadenó en Europa, muchas personas huyeron hacia Norteamérica, entre ellos Max Wertheimer (1880-1943), psicólogo reconocido por fundar a principios del siglo XX la escuela Psicológica de la *Gestalt* junto con Kohler y Koffka, teoría donde establecen las leyes de la percepción (Quittman, 1989). Con sus propuestas y trayendo consigo las influencias de la filosofía existencialista empieza a dictar clases en una reconocida universidad, donde conoce a Abraham Maslow (1908-1970), un aplicado y riguroso estudiante que tenía formación inicial conductista.

Desde lo personal Maslow se interesó bastante por la vida de dos de sus profesores, uno de ellos Max Wertheimer y la antropóloga Ruth Benedict, a quienes consideraba seres excepcionales por lo que centra sus estudios e investigaciones en personas como ellos, tratando de describir características y patrones comunes de quienes consideraba personas autorrealizadas. Esto sumado al nacimiento de su primera hija, confrontan su formación conductista y de ahí nace su teoría de la motivación, que profundizaremos más adelante, con la famosa pirámide de las necesidades.

Postulados y características de la persona humana

Según Quittman (1989), el psicólogo James Bugental en 1964 establece cinco principios que fueron inspiradores, pues ya existía la AAPH (Asociación Americana de Psicología Humanista) y marcaron el nacimiento oficial del enfoque; estos son:

1. El hombre es más que la suma de sus partes.
2. El hombre es un ser consciente.
3. El hombre tiene capacidad de elegir y decidir.
4. El hombre vive en un contexto humano o interpersonal.
5. El hombre tiene una intencionalidad.

A partir de estos principios se identifica la perspectiva holística del ser humano, que cuenta con la posibilidad de ser consciente para tomar decisiones y crear sus propias experiencias significativas si se encuentran orientadas hacia una meta o proyecto.

Como se mencionó antes, estos cinco aspectos sirvieron de inspiración para que un grupo más amplio de psicólogos establecieran las 10 características de la persona humana (Martínez, 1982), definiendo así la visión antropológica que sostiene el enfoque. Algunos fueron tomados tal cual los planteó Bugental, otros fueron ampliados y otros cuantos creados.

A continuación, se nombran y explican cada una de ellas:

1. **El hombre vive subjetivamente:** este postulado se relaciona con la subjetividad de Kierkegaard que estudiamos en la primera unidad, pues sostiene que la percepción de la realidad es personal. Por ejemplo, en el área clínica esto se ve reflejado en la comunicación cuando se pregunta sobre la vivencia de la persona, no solamente los hechos observables, medibles, cuantificables, etc...
2. **La persona está constituida por un núcleo central estructurado:** ese núcleo, al que podríamos llamar el Yo o la personalidad, es una manifestación de la esencia de cada uno. Por ejemplo, un Yo sano implica la manifestación de la libertad individual.
3. **El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización:** este postulado responde a la influencia del humanismo norteamericano, pues para Maslow la autorrealización es una tendencia innata que está ligada a la libertad, pues esta me acerca o me aleja. De acuerdo con el autor, las características de una persona autorrealizada por la confianza, la honestidad, la libertad y la conciencia.

4. **El hombre es más sabio que su intelecto:** este punto habla de la **intuición**, que es la dimensión aracional, no es racional (intelecto), ni emocional. El prefijo a indica sin, por lo tanto, no sería irracional (ilógico o absurdo) sino aracional, es decir, previo a la razón. La intuición es una forma de conocimiento que ayuda a comprender sin que interfieran los pensamientos, tiene que ver con el sentir, por eso desde el enfoque es tan importante el autoconocimiento.



Intuición

Forma de conocimiento directo caracterizada por la inmediatez y la contemporaneidad. Según Jung, es una de las funciones o maneras de lidiar con el mundo. Es un modelo de percepción que funciona fuera de los procesos conscientes típicos. Es irracional o perceptiva como la sensación, pero surge de una bastante más compleja integración de grandes cantidades de información, más que una simple visión o escucha (Consuegra, 2010, P. 165).

5. **El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización:** la simbolización es la relación que yo establezco con el mundo a partir de la comunicación, por eso se relaciona con la conciencia.
6. **El hombre tiene capacidad de libertad y elección:** este postulado se inspira en la libertad de la que hablaban los filósofos existencialistas, que nos permite elegir y decidir permanentemente, pues no somos víctimas de los acontecimientos sino protagonistas de nuestra propia historia.
7. **El hombre es capaz de establecer una relación profunda:** este punto retoma el planteamiento del autor Martin Buber, visto en la anterior unidad, pues considera que el ser humano necesita establecer relaciones trascendentes desde una actitud **Yo-Tú**.
8. **El hombre es capaz de crear:** desde aquí se encuentra que el ser humano no solo tiene capacidad creadora hacia el mundo, sino hacia sí mismo, pues puede construir su propia historia, transformar y transformarse.

9. **El hombre busca un sistema de valores y creencias:** ya sea que los elija de manera consciente o no, dichas creencias y valores guían su actuar, relacionándose con el sentido de vida que propone Víctor Frankl, autor que estudiaremos detalladamente en la siguiente unidad.
10. **Cada persona es un sistema de unicidad configurada:** a pesar de que el postulado puede sonar complejo este se refiere a que cada individuo es una totalidad que lo hace único e irrepetible.

Esta visión antropológica es el sello característico que diferencia el enfoque de los otros enfoques existentes en psicología y es compartido por los modelos terapéuticos que se incluyen en la tercera fuerza de la psicología.



Video

A modo de repaso se recomienda ver el recurso de aprendizaje para posteriormente ver y analizar desde esta perspectiva el siguiente video.

No pongan etiquetas siquiátricas a los niños

<https://youtu.be/M9XkgzcTe04>

El humanismo existencial se opone al determinismo del psicoanálisis, pues tiene en cuenta la historia, pero hace énfasis en el aquí y el ahora, ya que, aunque reconoce que el pasado influye y es un factor importante en la vida de las personas, propone que no es determinante, pues siempre tendremos la posibilidad de elegirnos, ahí radica la libertad humana.

El enfoque cuenta con tres grandes modelos terapéuticos, ellos son: la terapia no directiva o el enfoque centrado en la persona, la psicoterapia Gestalt y la Logoterapia, que como se mencionó antes, comparten no solo la visión antropológica, sino también el método fenomenológico y el encuentro (postura de acercamiento hacia el ser humano).

Para profundizar en el tema vale la pena estudiar las propuestas de autores norteamericanos como Abraham Maslow, Rollo May y Carl Rogers.

Teoría de las necesidades de Abraham Maslow

Al psicólogo Abraham Maslow se le debe en gran parte la consolidación del enfoque humanista-existencial y su entrada al mundo académico, pues gracias a su rigurosidad y su disciplina, se fundó en 1961 el *Journal Humanistic Psychology* (Revista de Psicólogos Humanistas) que resulta un paso importante para la introducción de la perspectiva dentro del ámbito académico. De acuerdo con Quittman (1989), gracias a esto la tercera fuerza expone abiertamente que el último objetivo de la psicología no se podía centrar solamente en la predicción y el control conductual, o en estudiar los trastornos mentales, pues existen *personas excepcionales* que bien pueden inspirar campos de estudio mucho más profundos. Derivado de esto nace su inquietud por estudiar las más altas capacidades de las personas sanas de donde surge la propuesta que realiza de la jerarquía de las necesidades, formulando así una teoría motivacional importante desde esta perspectiva.

Según Naranjo (2009) desde la teoría de Maslow se establece que, dado que somos seres activos en nuestro propio proceso de crecimiento y desarrollo, lo que nos mueve o motiva de fondo es la satisfacción de diferentes necesidades que se dan de acuerdo con un orden jerárquico, primero se satisfacen las necesidades básicas para luego poder satisfacer las más altas.



Figura 2.
Fuente: goo.gl/XagZPf

Dentro de las básicas se encuentran las necesidades fisiológicas que tienen que ver con el alimento, el abrigo y el descanso. Las siguientes necesidades para satisfacer son las de seguridad, que se orientan a preservar la supervivencia. Luego se encuentran las necesidades sociales de amor y sentido de pertenencia. En un nivel más elevado se encuentran las necesidades de estima o reconocimiento, que implican no solo la valoración personal sino la de otras personas también. Por último, se encuentran las necesidades de **autorrealización** donde se encuentra el crecimiento y realización del potencial personal, como la autonomía, el autocontrol y la independencia (Naranjo, 2009).



Autorrealización

“Tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia uno mismo por parte del individuo” (Consuegra, 2010, p. 33).

Críticas

A pesar del gran aporte que realiza Maslow con su teoría, se encuentra que esta obtiene bastantes críticas, por ejemplo, al plantear la satisfacción de las necesidades como un proceso escalonado se le cuestionó sobre lo que sucede cuando las personas alcanzan la autorrealización, preguntando qué vendría después. Además, Maslow publicó un listado de personajes que él considera alcanzaron la autorrealización entre las que se encontraban Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt y William James, sin embargo, muchas de esas personas que alcanzaron a leerse en dicha lista refutan dicha propuesta pues ellos mismos no se consideraban personas autorrealizadas.

De igual manera, Víctor Frankl, que vivió los horrores de los campos de concentración, manifestó que durante esa experiencia él logró conocer personas que estaban en proceso de autorrealización a pesar de no tener las necesidades básicas cubiertas.

Todo lo anterior llevó a que Maslow, hacia la época final de su vida, replantee su teoría afirmando que la autorrealización es un proceso dinámico que no se da solamente de manera escalonada y que dura toda la vida.

Rollo May

Según Martínez (1982), Rollo May (1909-1994) fue el primero en introducir a la psicología norteamericana la propuesta existencialista de Heidegger, también tuvo gran influencia de Kierkegaard dado su interés y sus posteriores estudios doctorales que realizó sobre la ansiedad. May diferencia entre la **ansiedad normal y neurótica**, pues parte de que la libertad humana implica una gran responsabilidad que necesariamente genera ansiedad, pero esa considerada normal cuando el ser humano ejerce su libertad hacia la construcción de su propia vida en pro de su desarrollo. Por el contrario, la ansiedad neurótica aparece cuando el ser humano experimenta miedo a esa libertad y por lo tanto no se construye una vida orientada al crecimiento y desarrollo personal. Introduce el término **autoalineación**, que define como el estado en el que caen las personas que aceptan como propios los valores impuestos por la sociedad o cultura, dejando de lado los que le dicta su propio ser.

Algo que llama la atención de este autor es que, aunque muchos pensadores existencialistas mostraban su desacuerdo en estudiar al ser humano desde una perspectiva científica, él no se oponía a su estudio, aunque sí discrepa de usar los mismos métodos usados en ciencias físicas.



La alienación

Hoy en día se define como el sentimiento de extrañeza hacia personas, cosas o situaciones sociales, y sentimiento de extrañeza hacia sí mismo que aparece en algunos trastornos mentales (Consuegra, 2010).

Teoría de la personalidad de Carl Rogers

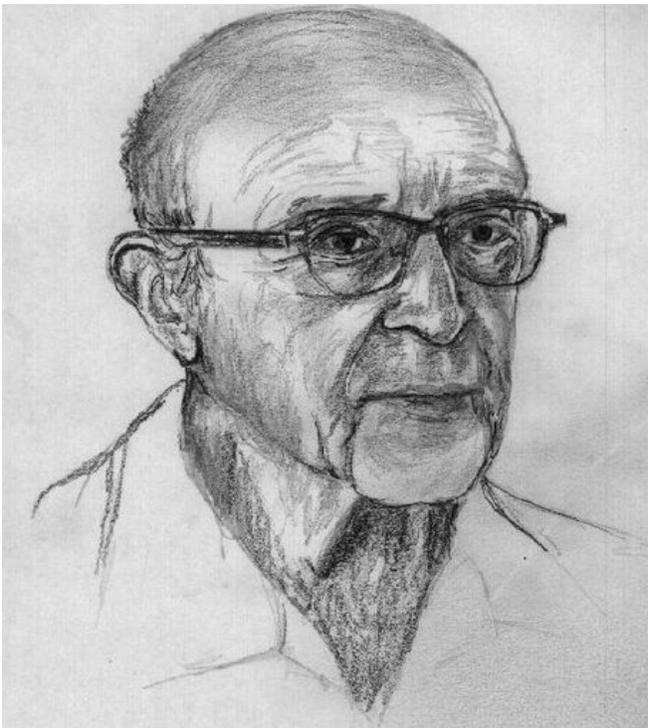


Figura 3.

Fuente: The original uploader was Didius de Wikipedia en neerlandés - Transferido desde nl.wikipedia a Commons., CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3128156>

Carl Rogers (1902-1987), fue otro de los autores norteamericanos que realizó grandes contribuciones al enfoque, pues además de plantear una teoría de la personalidad llamada teoría del Self o teoría del sí mismo, aportó un modelo terapéutico llamado, Terapia no directiva o también conocida como la Terapia centrada en el cliente.

Vale la pena saber que Rogers fue una persona solitaria y bastante introspectiva, pues su familia carecía de expresión de sentimientos, aspecto que lo lleva a cuestionarse sobre sí mismos y a interesarse por las relaciones interpersonales. Toda su investigación parte de la pregunta ¿Quién soy yo y cómo puedo llegar a convertirme en mí mismo?

Dentro de las influencias que aportaron a la creación de su perspectiva se encuentran la fenomenología de Husserl, el budismo y la filosofía Zen, por la importancia de estar vacío frente al otro para poder llegar a comprender su esencia, el pietismo, es decir la influencia de la religiosidad de su casa materna, la filosofía existencial de Buber (en quien basó su propuesta), Heidegger y Kierkegaard, la teoría orgánica de Goldstein, la terapia Gestalt de Fritz Perls y la experiencia personal en la formación de los hijos (Rogers, 1996).

En palabras de Méndez “en el curso de sus investigaciones, el autor intentó describir cuáles eran los elementos técnicos, relacionales y actitudinales que favorecían un cambio positivo de personalidad en el cliente” (2014, p. 174). Desde su forma de ver la psicoterapia, Rogers estaba en desacuerdo con la palabra paciente, por la connotación pasiva que tiene, pues a diferencia de otros servicios profesionales de la salud, el rol que asume la persona en un proceso de psicoterapia es bastante activo, siendo el terapeuta un facilitador y acompañante para que el sujeto despliegue todo su potencial. Por esta razón desde el enfoque hablamos de *persona*, *cliente* o *consultante*.

Un concepto fundamental para entender su teoría de la personalidad es el de tendencia actualizante, la cual define como la tendencia innata del organismo a desarrollarse con todas sus potencialidades, esta tendencia se dispara cuando una persona se encuentra con otra que la comprende y le permite ser. Dado lo anterior, la hipótesis que plantea Roger (1996) sostiene “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma la capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esta manera se producirá el cambio y el desarrollo individual”. Con esto se alcanza a evidenciar que para él tiene más relevancia la *calidad* que la efectividad del proceso.



Self

Desde una perspectiva fenomenológica, el Self es algo que se experimenta, que se siente. Allport sugirió que el Self está compuesto por aquellos aspectos de la experiencia que percibimos como esenciales (algo opuesto a lo incidental o accidental), cálido (o querido, opuesto a emocionalmente frío) y central (como opuesto a periférico). Su definición funcional se convirtió en una teoría del desarrollo por sí misma. (Consuegra, 2010).

Con esto, Rogers plantea una serie de condiciones que define como necesarias y suficientes para crear dicho tipo de relación de ayuda mutua que se describen y explican a continuación, apoyándose en Méndez (2014):

1. **Congruencia:** implica la *autenticidad*, ser como uno es, sin máscaras ni asumiendo roles, y la *transparencia*, mostrarse tal cual es expresando los sentimientos y pensamientos. Lo ideal es a partir de la congruencia del terapeuta, el consultante pueda alcanzar su coherencia personal entre el hacer (comportamiento), el sentir (emoción) y el pensar (razón), así como entre el sí mismo real (lo que se es) y el sí mismo ideal (lo que se desea llegar a ser).
2. **Aceptación positiva incondicional:** que se experimenta por parte del terapeuta hacia el consultante, donde se ofrece una atmósfera de respeto hacia el ser humano que asiste a consulta; para Méndez:

”

El terapeuta debe aceptar todo aquello que surge en el campo fenoménico del cliente momento a momento, sin enjuiciar ni valorar dichos elementos en forma positiva o negativa (...) El terapeuta acepta a la persona que tiene en frente tal y como se presenta ante él, asumiendo una actitud de respeto por la individualidad de la experiencia del cliente (2014, p. 175).

Como se trata de una aceptación incondicional, se entiende que esta no depende de condición alguna, ni siquiera de que el consultante cumpla o no las expectativas del terapeuta, sino que se acepta al otro tal cual es.

3. **Comprensión empática:** implica la posibilidad del terapeuta de ponerse en el lugar de la otra persona, de resonar afectivamente con sus vivencias llegando a sentir y experimentar lo que vive la otra persona sin dejar de ser uno mismo. En palabras de Rogers citado por Méndez (2014, p. 175).

”

El terapeuta experimenta una comprensión empática y precisa del conocimiento que el paciente tiene de su propia experiencia; sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad de 'como si'- en esto consiste la empatía, y parece esencial en la terapia (...) Percibir como propias la confusión del cliente, su timidez o enojo, su sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que se unan a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha, tal es la condición que procuro describir.

Para analizar la propuesta de Rogers se sugiere ver la película *El discurso del rey* (Helena Bonham Carter), que trata de una historia real del rey Jorge VI, donde se puede observar cómo por encima de todos los métodos y técnicas empleadas para superar su dificultad de habla, es la relación que establece con un terapeuta poco convencional la que le permite liderar la nación cuando se enfrenta a las dificultades generadas por la Segunda Guerra Mundial.



Figura 4.

Fuente: www.lancashire.gov.uk - Flickr: Filming Colin and Helena, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12700686>



Lectura recomendada

Es importante aclarar que la empatía como técnica, bastante popular hoy en día, no es la misma empatía a la que se refería Rogers, pues él planteaba una actitud genuina, no simplemente una técnica. Para aclarar esta postura se recomienda realizar la lectura complementaria.

Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers

Alejandro Celis

En el siguiente cuadro se diferencian los pasos para expresar empatía y las conductas empáticas, que vale la pena analizar a la luz de la película recomendada.

Pasos para expresar empatía	Conductas empáticas
<ul style="list-style-type: none">• Hacer preguntas con final abierto.• Avanzar suavemente.• Evitar abrir juicios.• Prestar atención a tu cuerpo.• Aprender del pasado.• Dejar abierta la historia.• Establecer límites.	<ul style="list-style-type: none">• Honestidad.• Humildad.• Aceptación.• Tolerancia.• Gratitud.• Esperanza.• Perdón.• Fe.

Tabla 1.
Fuente: propia

Partiendo de la teoría de la personalidad del sí mismo, Rogers establece un modelo de intervención terapéutica denominado enfoque centrado en la persona o en el cliente, o como también se le conoce Terapia no directiva, donde como su nombre lo dice, se trabaja a partir de la no directiva, es decir, no es el terapeuta quien marca los lineamientos del proceso, sino que el proceso se centra en la persona, cliente o consultante. En ese orden de ideas se pueden tener objetivos, pero no es el terapeuta quien dirige la terapia sino es el consultante quien marca el ritmo y la dirección de la misma.

Rogers parte de que es la persona quien sabe más sobre sí misma que el psicólogo, por lo tanto, es el rol del consultante el que realmente importa, no tanto el del terapeuta. El proceso requiere de la creación de un ambiente o atmósfera que facilite el crecimiento. La terapia es en su mayoría conversacional buscando el autodesarrollo de la persona, logrando la congruencia y la comprensión empática profunda. Los resultados observados y registrados le permitían dar cuenta del cambio relativamente estable y duradero a través del tiempo, mayor aceptación y confianza en quien es, así como aumento de la maduración y seguridad reflejadas en la posibilidad del consultante para toma sus propias decisiones (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Video

Para complementar se sugiere ver la videocápsula y posteriormente revisar el organizador gráfico para identificar los conceptos destacados.

Teorías humanistas de la personalidad

<https://youtu.be/Hqslpz17wAY>



Instrucción

Ahora, para evaluar lo aprendido vamos a responder las preguntas planteadas una vez escuchemos el audio en la página principal del eje.

Aplicaciones

El enfoque centrado en la persona o terapia no directiva ha derivado en varias aplicaciones en diferentes campos o áreas de la psicología, no solo en el área clínica (psicoterapia) sino también en el área educativa, organizacional y grupal.

La **educación centrada en la persona**, reconoce al estudiante como un ser activo y responsable ante su propio proceso de aprendizaje, el cual reconoce como dinámico que busca promover el desarrollo integral, no solo la acumulación de conocimientos. Se da gran importancia a la creatividad, la libertad, el compromiso, por lo que su objetivo es formar estudiantes con iniciativa propia, capacidad de elección y autodirección.

Realiza importantes esfuerzos para desarrollar la capacidad evaluativa (autoevaluación del estudiante) y se basa en los principios del aprendizaje significativo, que permite usar los conocimientos para adaptarse, resolver conflictos, usar las propias experiencias y trabajar para lograr sus propios objetivos (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).

En el ámbito organizacional, el Enfoque centrado en la persona propone el **counseling laboral**, que consta de una consultoría psicológica orientada a facilitar cambios de conducta en los integrantes de la empresa, con el propósito de contribuir de manera más eficaz y satisfactoria al logro de sus objetivos y metas, creando condiciones que faciliten el despliegue y la actualización de la capacidad de manejar constructivamente la vida, aspecto que necesariamente se verá reflejado en la capacidad laboral. Para esto se parte de una aproximación fenomenológica a la realidad organizacional donde se identifiquen las conductas insatisfactorias y las deseables desde la perspectiva de los trabajadores, realizando esfuerzos para facilitar la comunicación y crear ámbitos de exploración de sentimientos que faciliten las decisiones personales y grupales.

La metodología que se emplea es no estructurada y se centra en la posibilidad de establecer vínculos facilitadores (individuales o grupales). Se realiza trabajo grupal que permita la expresión, comunicación y participación de las personas, abordando temas de la dirección organizacional. Se trabaja para crear y construir un clima de seguridad psicológica, donde prime la comunicación y la aceptación, permitiendo al grupo identificar el problema, así como el objetivo o las acciones a desarrollar y de esa manera tomar decisiones responsables. Paralelamente se trabaja a nivel individual con personas influyentes en el laboral o con las que dificulten el trabajo; y todo el esfuerzo se dirige hacia alcanzar la congruencia organizacional, entendida como la concordancia entre conductas expresadas, esperadas y percibidas (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez, 1995).



Lectura recomendada

Para tener un panorama más amplio se recomienda realizar la lectura complementaria y posteriormente realizar la actividad sobre juego de roles que reforzará lo aprendido.

Fundamentación epistemológica del enfoque centrado en la persona

Miguel Martínez Miguélez

Recopilando toda la información obtenida dentro de este panorama encontramos diversos autores que a partir de sus influencias aportaron a la consolidación del enfoque, por eso vale la pena distinguirlos y tener claridad frente a sus posturas, además por si se desea conocer con mayor profundidad sobre el tema se sugiere profundizar en cada uno.

Por un lado encontramos a los **analistas existenciales** que se centran en las limitaciones y preocupaciones del ser humano, como la muerte, la libertad, el aislamiento existencial (nacemos solos y morimos solos), la carencia de sentido de vida y el significado de la vida, entre ellos se encuentran Ludwig Binswanger (creador del análisis existencial), Medrad Boss, Igor A. Carusso, Kurt Kofka, Wolfgang Kohler y Max Wertheimer (cofundadores de la psicología *Gestalt*), Victor Von Gebattel, Eugene Minkowsky, Hans Cohn, Gustav Bally, Víctor Frankl (fundador de la Logoterapia, y Frederik J. Buytendijk.

Por otro lado, se encuentran los **psicólogos humanistas** como Abraham Maslow, Kurt Goldstein (Teoría organísmica), Aldoux Huxley (autor del libro *Un mundo feliz*), Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Buhler, James Bugental, George Kelly, Fritz Perls y Henry Murray.

De igual manera encontramos **psicólogos humanistas con orientación existencial** como Rollo May y otros mencionados anteriormente como Maslow, Buhler, Bugental y Perls. También se encuentran influencias importantes de **psicoanalistas con orientación existencialista** como Otto Rank (que trabaja la angustia frente al nacimiento y la muerte), Erick Fromm (que trabaja la libertad en la conducta, se recomienda su libro titulado *el Miedo a la Libertad*), Karen Horney (quien no está de acuerdo con Freud en que el ser humano está determinado por el pasado) y Helmutt Kaiser (interesado en la responsabilidad y el aislamiento, planteando que el ser humano es responsable de su vida y no está determinado por el pasado).

Con esta información ya tenemos un amplio panorama para dimensionar los alcances del enfoque y el impacto que tuvo en su momento en una psicología que se encontraba dividida entre el psicoanálisis y el conductismo, por eso, para finalizar los invito a realizar sus aportes en el foro de debate.

Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P., Sánchez, A. (1995). *Psicología humanista aportes y orientaciones*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Docencia.

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

Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y Humanismo*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Martínez, M. (1982). *Psicología humanista*. México: Editorial Trillas.

Méndez López, M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación "yo-tú" en psicoterapia. *Revista Apuntes en Psicología*, 32(2), 171-180.

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) 153-170.

Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona, España: Editorial Herder.

Rogers, C. (1996). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

Woldt, A. y Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: Editorial Manual Moderno.

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 3

Pongamos en práctica

¿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



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).

Figura 1.

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

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:

”

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 ayudarlo 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**



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 indisoluble 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).

de la horizontalización (o ecuación), 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.

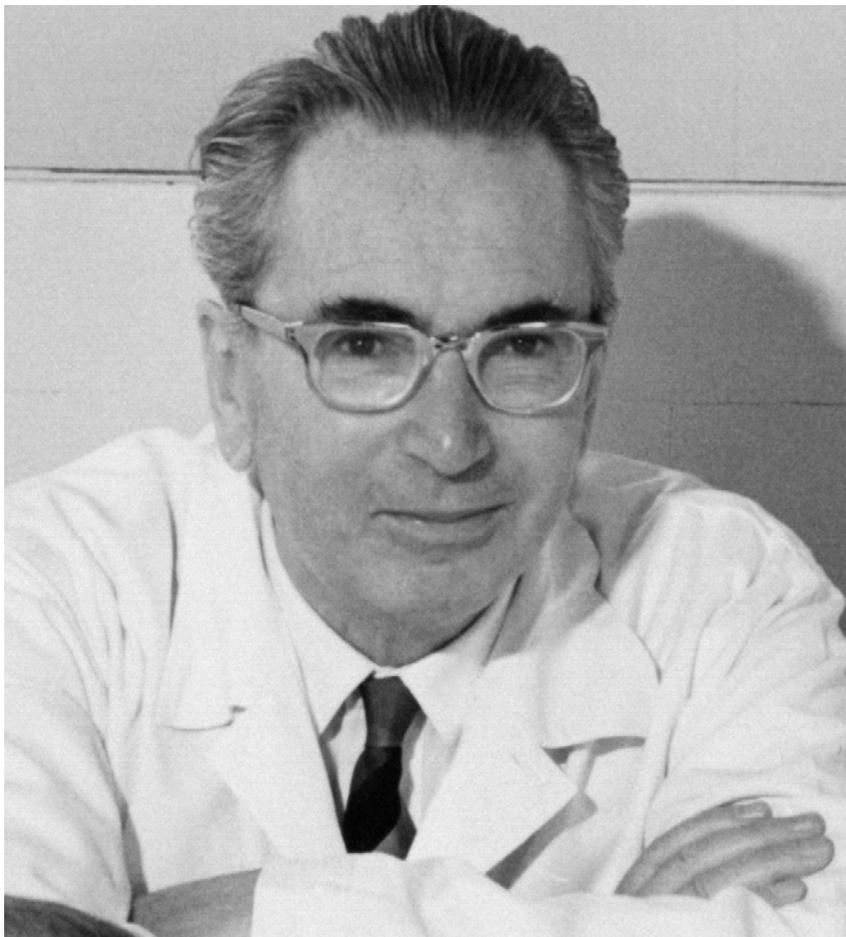


Figura 2.

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 noológica, 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>

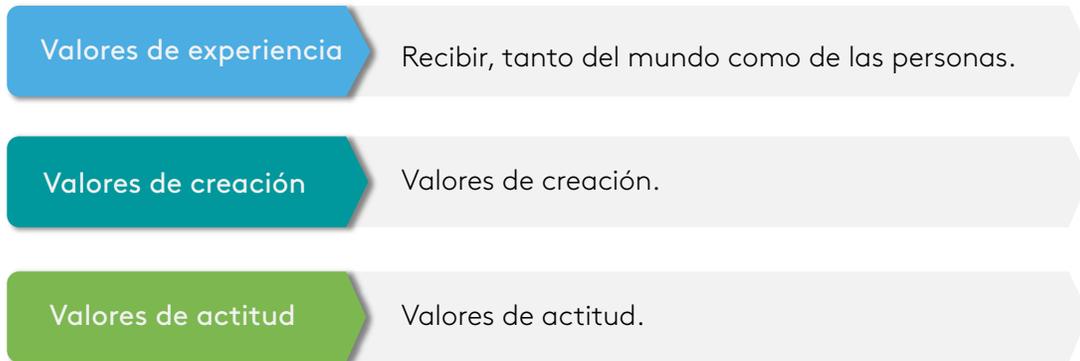


Figura 3.
Fuente: propia

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**.

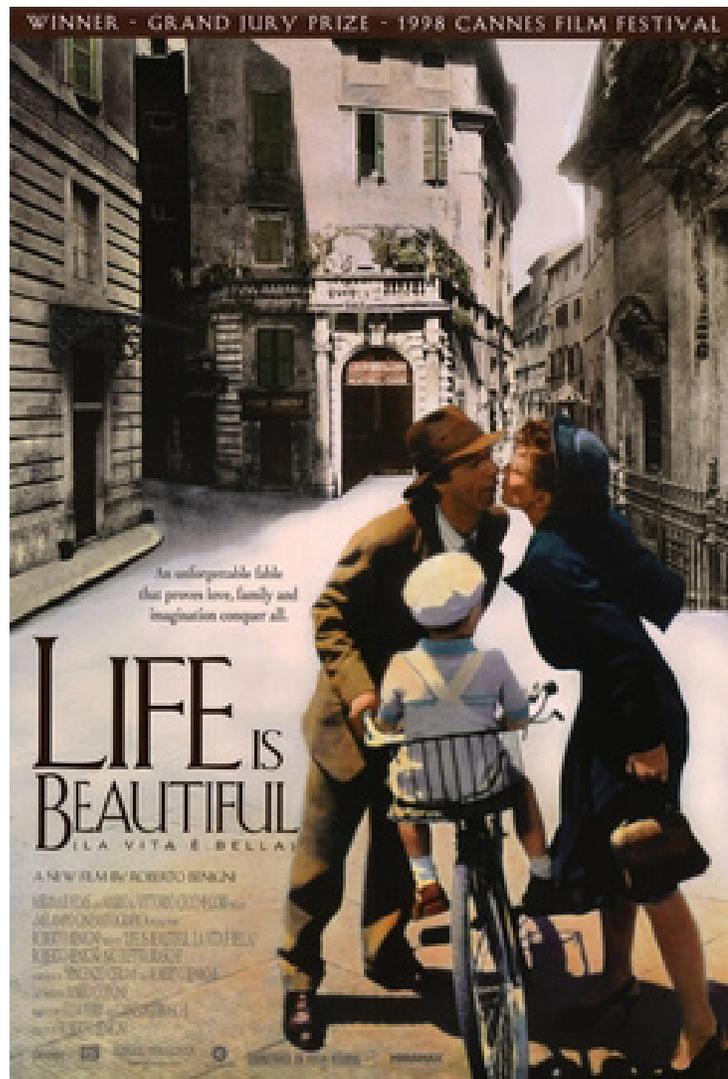


Figura 4.
Fuente: <https://en.wikipedia.org/w/index.php?curid=15892041>

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.

latrogenia

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 hechos 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.

- 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.

TEORÍAS Y MÉTODOS - HUMANISMO

Laura Estrada

EJE 4

Propongamos

Modelos terapéuticos



Dentro del enfoque humanista-existencial, se cuenta con tres grandes modelos terapéuticos que son la Terapia no directiva o centrada en la persona de Carl Rogers, la psicoterapia *Gestalt* de Fritz y Laura Perls, y la Logoterapia de Viktor Frankl. De ahí se desprenden hoy en día una amplia gama de propuestas de intervención que gracias a autores contemporáneos que han desarrollado con mayor profundidad las propuestas de los pioneros, el enfoque cuenta con una gran variedad de recursos no solo en métodos de intervención sino de investigación rigurosa, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo.

En el eje 2 se trabajaron algunas de las aplicaciones del enfoque centrado en la persona, como en el campo educativo como en el *counseling* laboral, razón por la cual en este eje se abordarán las aplicaciones para **trabajo con grupos**, a la que Rogers denominó **Terapia centrada en el grupo**.



Terapia de grupo

Tratamiento contemporáneo de numerosos pacientes (de 6 a 12) a cargo de uno o más psicoterapeutas (Consuegra, 2010).

En primera instancia, de acuerdo con Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati y Sánchez (1995), es necesario aclarar que este tipo de grupos se ofrecen para personas “normales”, entendiendo esta categoría como un estado, no una condición, es decir, que los problemas que presentan no son incapacitantes, pero como todo ser humano experimenta confusión, dificultades de interacción, temores, sensación de fracaso, soledad, temáticas de individualismo y autodesvanecimiento, entre otros. Los espacios de la terapia centrada en el grupo trabajan sobre el tipo de problemáticas anteriormente mencionadas a partir de la confianza mutua entre los miembros del grupo, construyendo redes de apoyo que aportan al crecimiento personal y grupal. En estos espacios el terapeuta tiene contacto con cada miembro del grupo y ofrece un espacio terapéutico basado en la confianza, la responsabilidad, el ejercicio de la libertad, el riesgo y la honestidad, pues de esta manera se favorece la posibilidad de establecer un encuentro con el otro, sin perderme en él, es decir, conservando mi identidad sin fundirme en el medio.



Figura 1.
Fuente:shutterstock/637882639

Según lo planteado por los autores, lo ideal es que el grupo se componga alrededor de seis personas, aunque esto puede variar, pero un grupo pequeño que se reúna con una frecuencia de dos veces por semana permite fluidez en el ritmo del proceso. Cada sesión debe tener un comienzo claro y un cierre adecuado para cada tema, y es premisa respetar a cada persona, aunque no se encuentre de acuerdo con lo conversado en el grupo, de ahí surge el respeto por la individualidad y la diferencia. Lo que se ha observado es que las actitudes positivas aumentan con cada sesión, tanto las que se tienen hacia sí mismos como las que se expresan hacia otros (Artiles, et ál, 1995). Es responsabilidad del terapeuta ser congruente con sus sentimientos y reacciones ante el grupo pues es natural que al inicio de los encuentros exista miedo ante el autoexamen y el rechazo, pero vencer dicho miedo es un proceso que se da gradualmente pues el espacio promueve la aceptación del otro y de lo que expresan los demás.

Tanto el terapeuta como los otros miembros ayudan a “darse cuenta”, de tal manera que se pueden resignificar experiencias y problemáticas, entonces se trabaja una dinámica de ayuda y de dejarse ayudar. El terapeuta transmite al grupo las condiciones necesarias y suficientes propuestas por Rogers (1996), no de manera verbal sino con su forma de ser para hacerlos comprender. Es condición importante que los grupos no sean homogéneos y mucho menos debe asistir nadie que se encuentre obligado, pues recordemos de la libertad responsable es una de las premisas.

Existe una diferencia entre la Terapia centrada en el grupo y los grupos de encuentro rogerianos, pues en los primeros participan personas que desean solucionar un problema o trabajar sobre una patología no incapacitante por lo que ahí el terapeuta asume un rol de facilitador; por su parte en los grupos de encuentro rogerianos las personas asisten motivadas por un deseo de alcanzar mayor autoconocimiento, por lo que no existe necesariamente el rol del facilitador, pues todos aportan al crecimiento grupal y por lo tanto individual (Artiles, et ál, 1995).

Psicoterapia Gestalt

Es momento de pasar a estudiar la psicoterapia *Gestalt*, para lo que resulta necesario conocer la propuesta teórica desarrollada por los esposos Fritz y Laura Perls, así como las técnicas y sus aplicaciones.



Figura 2.

Fuente: <http://gestaltnsk1.narod.ru/photos.htm>,
Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10601963>

Los fundadores de la psicoterapia *Gestalt* fueron Friedrich Salomon Perls (1893-1970), mejor conocido como Fritz Perls, y su esposa Laura Perls (1905-1990) quienes escribieron los cimientos del modelo, aunque todas las publicaciones se hayan hecho sin mencionar a la mujer, es de resaltar que su papel fue fundamental para la consolidación de dicha psicoterapia. Los Perls tuvieron contacto cercano con Kurt Goldstein, Karen Horney y Erick Fromm, cuyas propuestas los influenciaron de manera importante, así como la filosofía existencial (Woldt y Toman, 2007).

Es necesario aclarar la diferencia entre la psicología *Gestalt* y la psicoterapia *Gestalt*, pues, aunque se relacionan son conceptos diferentes. **La psicología Gestalt** es la teoría alemana que formuló las leyes de la percepción, cuyos representantes fueron Kohler, Kofka y Wertheimer, como se explicó anteriormente, y que sirvió de base para que Fritz y Laura Perls propusieran la **psicoterapia Gestalt**, que implica la aplicación de dichas leyes al contexto terapéutico, es decir, la diferencia radica en que la primera es una escuela psicológica y la segunda un modelo terapéutico.



Terapia gestáltica

Terapia que tiene como objetivo primordial el crecimiento de la persona y hacer que logre desarrollar sus propias potencialidades. El trabajo que se realiza en terapia gestáltica trasciende los límites del consultorio o de los diferentes lugares donde se realice; es una filosofía de vida que se aprende y se aplica en la vida cotidiana, permitiendo a la persona vivir de un modo más sensible, directo y verdadero. Dentro del proceso terapéutico no sólo se apunta a lo que dice o piensa el paciente, sino que se tiene en cuenta también lo que este hace en sesión. La mayoría de las veces el verdadero "mensaje" se descubre por medio de las acciones (gestos, movimientos, miradas, posturas, etc.). La terapia gestáltica es efectiva y está directamente recomendada en aquellos casos en que alguien sienta que tiene dificultades para permanecer en el presente, y para aquellos que, sabiendo que disponen de un bagaje interno importante para valerse por sí mismos, viven apoyándose en los demás. Los tres principios de la terapia Gestalt son: 1) Valoración de la actualidad: lo temporal, lo espacial, y lo material. El aquí y ahora es la condición situacional de la terapia; se intenta evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente; significa maduración y crecimiento. Se pretende que el sujeto no se refugie en el pasado; 2) Valoración de la conciencia y aceptación de la experiencia, trascendiendo los discursos intelectuales y las interpretaciones; y 3) Valoración de la responsabilidad o integridad. Cada uno es responsable de su conducta, bien sea ésta el deprimirse, enloquecer o incluso suicidarse (Consuegra, 2010).

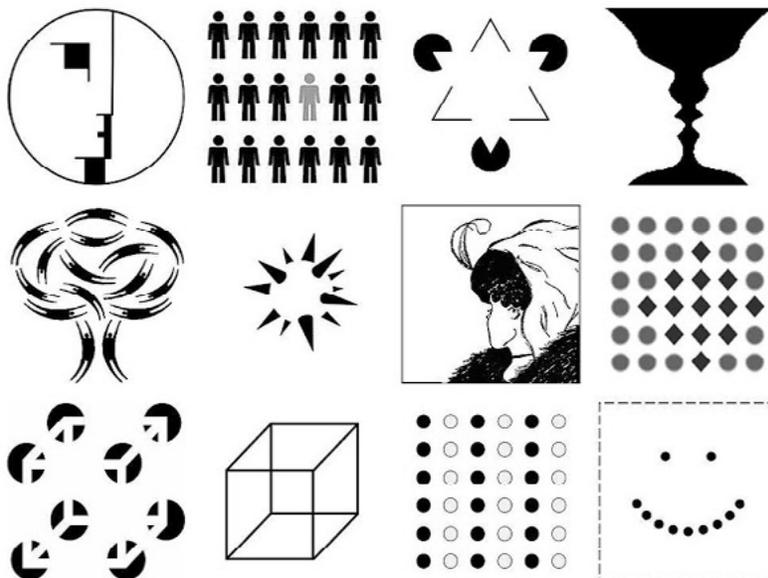


Figura 3.
Fuente: de Impronta - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27561766>

La palabra *Gestalt* se traduce como “figura” o “totalidad”, haciendo alusión al holismo y al principio que afirma que el todo es más que la suma de sus partes. Según Cuéllar y Gallego (2003) el objetivo de la terapia *Gestalt* es generar crisis a partir de la toma de consciencia, es decir, se promueve el darse cuenta en cada persona, pues desde ahí se inicia la movilización de la misma hacia la solución, de manera que la persona asuma la propia responsabilidad ante su vida. En terapia no se resuelven los problemas, sino que se evidencian, ya que se generan crisis a través de la toma de conciencia para abrir una *Gestalt*, haciéndola presente para trabajar en el proceso de cierre de ciclos. La salud desde esta perspectiva se relaciona con la posibilidad de abrir y cerrar *Gestalt* en el presente (aquí y ahora), pues en la medida que se hagan adecuados cierres de ciclos se podrán abrir otros nuevos de manera sólida y fuerte, pero si se dejan asuntos inconclusos las nuevas figuras o ciclos (*Gestalt* o necesidad) que se abren serán débiles y frágiles. Esto se puede entender claramente si lo asociamos por ejemplo a relaciones de pareja. Lo saludable es funcionar holísticamente, desarrollando todas las capacidades para ser lo que somos, logrando tener nuestra conducta integrada. Implica Ser sinceros y auténticos, saber lo que necesitamos, mantenernos en contacto con lo que es importante para nosotros desde el aquí y el ahora, es decir, implica estar conscientes.

Según Woldt y Toman (2007) este modelo cuenta con varios principios teóricos, que cobran vital importancia en los procesos terapéuticos, dichos principios se describen a continuación:

- Holismo: totalidad.
- Figura-Fondo: hace referencia a la aparición de figuras sobre fondos, pues hacia donde dirigimos la atención es aquello que se denomina figura, dejando de fondo el resto. En terapia las necesidades son figuras que cuando se resuelven se pueden cerrar para dar espacio a que otra cosa o situación pase a ser figura.
- Aquí y ahora: se trabaja el momento presente sin negar la historia, a lo que se llega a través de preguntarse el *cómo* y el *qué*.
- Autoconciencia: el *darse cuenta* que sucede en el presente y que en los procesos terapéuticos puede enfocarse.
- Confrontación: es tanto una técnica como uno de los principios más importantes ya que se da cuando se evidencian los problemas, por eso se genera crisis.
- Encuentro terapéutico: se trabaja partiendo de las mismas condiciones que plantea Rogers.
- Autorregulación del organismo: tiene que ver con la homeostasis o la tendencia innata del organismo a buscar el equilibrio. En este principio se observa la influencia que ejerce Kurt Goldstein con su propuesta de la Teoría organísmica.

- **Contacto:** hace referencia a la calidad de relación que hacemos tanto con el entorno como con nosotros mismos e implica un darse cuenta sensorial, unido con una conducta motora.
- **Polaridades:** extremos opuestos de identificación ante los que en terapia se toma conciencia para integrar.

- **Indiferencia creadora:** punto cero en el que no se tiene ninguna necesidad, se conoce también como vacío fértil y es derivado de la influencia del **Budismo Zen**. Una *Gestalt* se abre con una necesidad y se cierra con la satisfacción, dejando paso a la indiferencia creadora o punto cero.



Zen

Variedad del budismo meditativo que procura ayudar al individuo a alcanzar un estado de iluminación caracterizado por la experiencia directa de la naturaleza genuina de la realidad, sin la intermediación de abstracciones, palabras, creencias, conceptos o dualismos (Consuegra, 2010).

- **Darse cuenta:** parte de que no es posible atender dos cosas de manera simultánea con igual grado de atención, tiene que ver con tomar conciencia de los actos, sentimientos, pensamientos y sensaciones del propio cuerpo. La ausencia del darse cuenta se relaciona con la evitación.

El rol de terapeuta es de facilitador que evita que la persona no se pierda de la conciencia y que no se pierda del presente. En terapia este plantea situaciones, pero es el consultante quien las vive y experimenta internamente.

Para comprender mejor esta perspectiva se debe conocer el ciclo de la experiencia, que muestra desde el momento anterior al que se forma una necesidad hasta su resolución. De acuerdo con Woldt y Toman (2007) este ciclo representa un esquema de la organización ideal que sirve de orientación al terapeuta para identificar hacia donde debe trabajar.

Lo que se observa en la imagen en letras de color negro, se refiere a las formas de hacer contacto en sus diferentes momentos, mientras lo que se encuentra en letras de color azul indica las diferentes resistencias que se presentan cuando se pierde la conciencia.

La experiencia empieza donde se encuentra el número 1 y finaliza en el 8, los primeros 4 se dan cuando el organismo aún no se ha relacionado con el medio, pues la movilización de la energía implica la planeación que hacemos para actuar frente a alguna situación, aunque no necesariamente incluye la acción. Del número 5 al 8, se encuentra que el organismo actúa sobre el entorno.



Figura 4.

Fuente: https://static.wixstatic.com/media/5e58e3_e2f4af98ee244bd1b97d45f4eb46de5b~mv2.png/v1/fill/w_290,h_285,al_c,usm_0.66_1.00_0.01/5e58e3_e2f4af98ee244bd1b97d45f4eb46de5b~mv2.png

Para poner un ejemplo sencillo pensemos en una necesidad básica como la alimentación. El reposo ocurre cuando no tengo ninguna necesidad, la sensación es cuando empieza mi cuerpo a manifestarse, por ejemplo, a través de la sensación en el estómago, la formación de la figura es cuando me doy cuenta que lo que tengo es hambre y no otra cosa, y la movilización de la energía implica la planeación que hago, por ejemplo, cuando decido hacia donde me voy a dirigir y qué tipo de comida voy a pedir, pero esto no implica que me haya ni siquiera parado, pues todo ocurre internamente. La acción sucede cuando me paro de mi silla y me dirijo hacia el lugar, el precontacto puede ser cuando veo el alimento que deseo, lo pido y pago por él, el contacto es cuando realmente estoy comiendo (satisfaciendo mi necesidad), el postcontacto puede ser la sensación de saciedad y satisfacción donde por un instante no tengo ninguna otra necesidad, hasta que surja otra nueva y el ciclo comience nuevamente.

Por su parte, las **resistencias** ocurren cuando existe algún bloqueo en algún punto del ciclo. Woldt y Toman (2007) definen la *retención* y la *fijación* como estar centrado en una idea que no permite ni cerrar ni abrir *Gestalt*, la *desensibilización* como negar el contacto con el cuerpo; la *proyección* sucede cuando ponemos en otros lo que es nuestro, la *introyección* es hacer propios los pensamientos, ideas sentimientos y valores de otros como cuando se interioriza el “deber ser” impuesto por algún mandato externo. Por su parte la *retroflexión* se da cuando me hago a mí mismo lo que me gustaría hacer a otros, mientras que la *deflexión* o *profflexión* es lo opuesto, es decir, hacerle a otro lo que me gustaría que me hicieran. Por último, la *confluencia* implica fundirme con el otro o con el medio.

Lo anterior permite que en terapia se identifique desde qué punto la persona ha dejado abierta alguna *Gestalt* para desde ahí empezar a trabajar favoreciendo la movilización que permita su cierre.

Técnicas

La psicoterapia *Gestalt* usa diversas técnicas para lograr su objetivo, entre ellas se encuentra una de las más populares llamada la **silla vacía** o **caliente**, que a partir de un diálogo donde se asumen roles se invita a la persona a hacer contacto con personas no presentes, partes de su cuerpo, síntomas o polaridades de su propio ser, generando un diálogo que movilice al consultante permitiéndole experimentar el ciclo de la experiencia para favorecer el cierre. Esta técnica es bastante útil para trabajar duelos no resueltos, pero requiere gran entrenamiento para su aplicación pues tiene como contraindicación la aplicación a personas con antecedentes psicóticos. La **confrontación**, además de ser un principio para el modelo terapéutico es una técnica frecuentemente usada, que va de la mano con la **devolución**, que implica devolverle a la otra persona lo que el terapeuta percibe o piensa a manera de retroalimentación, y la **exageración**, que busca que el consultante le otorgue una adecuada dimensión a su experiencia. Otra técnica importante para la psicoterapia *Gestalt* es la **fantasía dirigida**, que usa la imaginación para llevar a la persona a hacer contacto e integrar su zona interna (1,2,3 y 4) con su zona externa (5,6,7 y 8) es decir, con la acción, aunque también requiere entrenamiento y capacitación pues cuenta con la misma contraindicación de la silla vacía (Castanedo, 2002).



Video

Se sugiere ver la videocápsula donde Perls realiza una entrevista a una paciente.

Sesión de psicoterapia Gestalt con Fritz Perls

<https://youtu.be/KIT3nH3NGtQ>

Aplicaciones

Una de las aplicaciones más interesantes de la psicoterapia *Gestalt* se encuentra en el campo de la **terapia con niños a través del juego**, donde el rol del terapeuta es de facilitador del crecimiento, creando una atmósfera caracterizada por la aceptación, la empatía, la cordialidad y la seguridad, que le ofrece al niño la posibilidad de ser el mismo y tomar conciencia de su individualidad. El adulto se debe mostrar sensible y receptivo, ya que el entendimiento facilita la expresión del niño, quien dirige el juego.

Según Cornejo (2001), es función del terapeuta participar y establecer límites brindando información clara sobre la duración, frecuencia y permisos del espacio. El juego permite poner a prueba la realidad y que el niño exprese simbólicamente sus necesidades por lo que debe existir una atmósfera de confidencialidad y tolerancia mutua; para esto el terapeuta se debe ubicar en el mismo plano físico del niño (cara a cara) y el juego se puede hacer tanto en el consultorio como en espacios abiertos. El éxito de la terapia bajo estas condiciones ocurre, aunque no hayan participado los padres, pero cuando estos se involucran los resultados y alcances se potencian, favoreciendo la empatía y la responsabilidad en la familia.



Figura 5.

Fuente: shutterstock/610856345

Terapia de grupo desde la Gestalt

Para Castanedo (2002), los grupos de encuentro son donde se establecen relaciones humanas adecuadas que permitan vivenciar factores de comunicación, responsabilidad, honestidad y toma de consciencia, entre otros. Este espacio da especial importancia a la expresión de emociones, enfatizando en el principio del aquí y el ahora, haciendo que cada persona sea responsable de su conducta y de su existencia. El objetivo es desenmascarse ante los demás, tener la posibilidad de revivir situaciones, experimentar y expresar emociones. Cuenta con diversas reglas que lo rigen como asumir la responsabilidad desde el aquí y el ahora, no interpretar, prestar atención al cuerpo, respetar los turnos para hablar, estar dispuesto a la discusión, respetar al otro en su totalidad sin juzgar. En el espacio rige el principio de confidencialidad, se debe hablar directamente mirando a los ojos pues tiene en cuenta el modo de escuchar y la forma de hacer afirmaciones, por ejemplo, no se permite que el participante hable de "uno cree que las personas..." Sino responsabilizarse implica hablar en primera persona "Yo creo que las personas...". Estos grupos pueden tener fines terapéuticos, formativos o de crecimiento y es común que se trabaja la conciencia corporal con ejercicios que utilizan lenguajes alternativos (psicodrama, movimientos, arte, teatro, entre otros).



Figura 6.
Fuente: shutterstock/594537809

Logoterapia

En el eje anterior se abordó la definición de sentido de vida, se trabajaron los pilares básicos del modelo y los caminos para encontrar sentido, sin embargo, para poder profundizar en las técnicas que emplea la Logoterapia es necesario estudiar los recursos propios de la dimensión noológica propuestos por Frankl (2003), que son los fenómenos específicamente humanos que se manifiestan en la existencia, a los que llamó autodistanciamiento y autotrascendencia, pues los procesos terapéuticos y las técnicas usadas desde esta perspectiva se orientan a movilizar y desplegar estas capacidades o recursos.

El **autodistanciamiento** hace referencia a la posibilidad que tenemos de alejarnos de nosotros mismos, es decir, de ir más allá de las dimensiones físicas y psíquicas para acercarnos más a lo espiritual, por ejemplo, para adoptar una postura que le permita a una persona ser protagonista de un tratamiento y no víctima de una enfermedad. Esta capacidad de autodistanciamiento es la posibilidad de “monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos” (Martínez, 2007, p. 31), lo que implica que no solo le permite a la persona tomar una postura frente a lo que sucede en su mundo exterior sino también frente a sí mismo. Postura a partir de la cual se abre la puerta a la posibilidad de cambio, pues para la Logoterapia los determinismos se convierten en justificaciones o excusas para no asumirse.

Autores contemporáneos han desarrollado aún más la propuesta de Frankl definiendo los componentes específicos del autodistanciamiento, que denominaron como la **autocomprensión** o autoconocimiento derivado de la distancia de sí mismo, la **autorregulación** o posibilidad de oponerse a los mandatos instintivos, heredados o medioambientales, y la **autoproyección** que permite proyectarse a futuro de una manera esperanzadora (Martínez, 2011).

Por su parte, la **autotrascendencia** es la capacidad espiritual que nos permite sobrepornos y superar las condiciones externas, es decir, ir más allá de nosotros orientándonos hacia una causa externa. En palabras de Frankl:

” El primordial hecho antropológico humano es estar dirigido o apuntando hacia algo o alguien distinto de uno mismo: hacia un sentido que cumplir u otro ser humano que encontrar, una causa a la cual servir o una causa a la cual amar. Tan solo en la medida en que alguien vive esa autotrascendencia de la existencia humana, es auténticamente humano (1994, p. 36).

Según la anterior descripción se puede deducir cómo la autotrascendencia y el sentido de vida están estrechamente relacionadas. Una de las formas cómo se puede evidenciar este recurso es a través del encuentro que surge de la relación Yo-Tú propuesta por Buber, entendido como una relación de coexistencia abierta al sentido y orientada hacia el crecimiento. En los contextos de terapia clínica resulta fundamental movilizar esta capacidad, pues si el psicólogo favorece que el consultante se sitúe por encima de sus problemáticas e incluso por encima de sí, para dejarse tocar por el sentido, este logrará ver y tomar su fortaleza, aunque se encuentre escondida, de tal manera que la mayor parte de sus problemas resultan banales si se descubre un sentido a la vida (Lukas, 2003).

Específicamente, la autotrascendencia también se compone de unos recursos específicos dentro de los que se encuentran la diferenciación, la afectación y la entrega. La diferenciación se refiere a la capacidad de reconocer a otro ser humano como un ser diferente y legítimo, con sus propios pensamientos, sentimientos y emociones, que son igualmente válidos, la afectación ocurre cuando podemos resonar afectivamente con lo que le sucede al otro, dejándose tocar por lo que percibe sin perderse en el otro, y la entrega es la posibilidad de trascender, donarse o dirigirse hacia una persona, misión o tarea, aunque para que esta última se manifieste es necesario que las dos anteriores se expresen (Martínez, Díaz y Jaimes, 2010).

Teniendo claridad frente a los recursos que se pretende movilizar y potenciar en terapia podemos pasar a estudiar las diferentes técnicas que se manejan desde este modelo.

Técnicas

De acuerdo con Frankl (2004), la intención paradójica propone aceptar lo que más se teme, pues de esa manera se lleva a la consciencia bajando los niveles de ansiedad. Esta técnica tiene contraindicaciones que es importante conocer, pues no se puede usar por ejemplo en personas que sufran de depresión puesto que emplea la ironía y el humor como herramientas. Esta técnica invita al individuo a reírse de sí mismo, por eso para poder usarla se debe conocer muy bien a la persona, para evitar hacer latrogenia. Esta técnica resulta muy efectiva para tratar personas que sufren de fobias, atraviesan situaciones obsesivo-compulsivas y cuando se presenta ansiedad anticipatoria; pero su aplicación requiere un estudio profundo y entrenamiento previo.

Otra de las técnicas propuestas por Frankl (2004), es la derreflexión, que consiste en desviar la atención hacia algo que genere sentido. Es frecuentemente usada para alejar a la persona de la hiperreflexión, que ocurre cuando se piensa demasiado en el problema, el síntoma o cuando el pensamiento se fija en algo malo; o también efectiva cuando hay hiperintención, que se define como la excesiva atención, intención o conciencia de algo, que indica un proceder desviado de lo que es la naturaleza humana (Sáenz', et al, 2009). Tanto la hiperintención como la hiperreflexión son los principales obstáculos que impiden al ser humano tomar distancia de sí mismo y encontrar sentido.

Por su parte, la modulación de actitudes es una técnica que busca la aceptación de situaciones dolorosas inevitables, que no se pueden cambiar, por ejemplo, la muerte de un ser querido, pues aceptando la situación se puede modificar la actitud hacia una versión positiva que sea más favorable para la persona (Lukas, 2003).

De igual manera el **diálogo socrático** es ampliamente utilizado en la psicoterapia, tanto en la fase de evaluación como en la intervención, pues es una herramienta que a través de preguntas ingenuas busca confrontar a la persona y permitir que ellas mismas lleguen a su propio significado (Martínez, 2012). Para esto el terapeuta asume una postura ingenua, como si no supiera, para que sea el consultante quien se dé cuenta y tome conciencia de la dimensión de su sentir.

Aplicaciones

La Logoterapia tiene hoy en día bastantes aplicaciones, por ejemplo, se destaca tanto el trabajo como los resultados en el campo del tratamiento en adicciones, por lo que abordaremos algunas generalidades sobre la Logoterapia de grupo.



Figura 7.
Fuente: shutterstock/47641933

Los espacios de trabajo grupal surgen a partir de la importancia de las relaciones sociales y la vivencia con los otros, para promover la cultura del encuentro existencial que permita comprometerse con uno mismo y con los demás para favorecer procesos de apoyo mutuo. Los grupos tratan proceso y problemas emocionales, dirigiéndose hacia el descubrimiento del sentido de vida.

Según Martínez (2003), existen tres tipos de Logoterapia de grupo: la estructurada, la semiestructurada y la abierta. La abierta se desarrolla a partir de la vivencia de cada grupo durante la sesión, como no cuenta con momentos preestablecidos siempre varía de una sesión a otra. Este espacio requiere de una alta capacidad creativa por parte del terapeuta y utiliza recursos como la biblioterapia (cuentos, poesías, narraciones, libros, frases para analizar), ensoñación (utiliza la imaginación para cambiar actitudes), logoacción (usa mensajes para cambiar actitudes) y la reestructuración humorística cognitiva (donde se transforman las creencias que no permiten a la persona ser libre).

Dentro de la **Logoterapia de grupo semiestructurada** se encuentran los grupos de cuentería, que buscan que la persona asuma la responsabilidad de su vida, grupos de derreflexión, orientados a disminuir la hiperreflexión, y grupos de suprasentido, que buscan mejorar la relación con la dimensión trascendente.

Por su parte los **grupos estructurados** cuentan con actividades organizadas, objetivos claros y sesiones preestablecidas, así como límites y normas. Dentro de estos se encuentran la red existencial, que ayuda a buscar el sentido de la vida y del sufrimiento a partir del análisis de cuentos, canciones y frases. Maneja un lema que afirma "este grupo no da respuestas, sino que ayuda a que tu des respuestas" (Martínez, 2003) por lo que el rol del facilitador es pasivo, silencioso, reflexivo, pues no cuestiona.

Formulación de caso

Para finalizar el módulo, vale la pena conocer la estructura bajo la cual se realiza una adecuada formulación de caso desde el enfoque, pues esta además de permitir una adecuada evaluación favorece una óptima planeación y proyección clara del tratamiento de intervención.

Según Martínez (2011), para realizar la historia clínica de un consultante es importante incluir los datos personales que se encuentran a continuación:

- Nombre:
- Número de historia clínica:
- Escolaridad:
- Edad:
- Actividad actual:
- Dirección residencia:
- Fecha de inicio del proceso:
- Fecha de culminación del proceso:
- Terapeuta responsable:
- Motivo de consulta: en palabras textuales según lo reportado.
- Evaluación del estado mental: orientación autopsíquica y alopsíquica (atención, percepción, memoria, juicio, raciocinio, lenguaje...).
- Debilidades de la historia: en este apartado se registran las vivencias que han marcado la biografía del consultante, su contexto de desarrollo y los síntomas que ha presentado a lo largo de la historia.
- Dificultades actuales: se describen las problemáticas y/o síntomas que lo afectan en el aquí y el ahora.
- Evaluación multiaxial: se realiza la evaluación por ejes según el DSM V
- Evaluación por áreas: se incluye la valoración de aspectos como la salud, el descanso, el trabajo, la esfera social y afectiva.
- Estrategias de afrontamiento: se describen las conductas o respuestas usadas hasta el momento como intentos para dar solución a las dificultades.
- Diagnóstico alterno: se describen los recursos y fortalezas con las que cuenta la persona, así como vivencias o experiencias de su historia que han marcado de manera positiva y que permiten al terapeuta orientar el descubrimiento y desarrollo de sentido.
- Iatrogenia o hiperreflexión: se registra si ha tenido procesos psicológicos previos y cómo ha sido esas experiencias para la persona.

- Autorreferencia: espacio donde el terapeuta describe su sentir y pensar frente al proceso y al consultante. Este ejercicio favorece el autodistanciamiento y permite diferenciar aspectos propios de lo que pertenece a la persona para evitar la proyección.
- Diagnóstico integrativo: se escribe un párrafo donde se integran los aspectos más relevantes de toda la información anteriormente registrada para tener un concepto cualitativo sobre quien consulta, así como elementos a tener en cuenta para proyectar el proceso.
- Plan de tratamiento: se establecen objetivos a corto, mediano y largo plazo, especificando aspectos específicos a trabajar y técnicas a utilizar, sin embargo, este es susceptible de cambio o modificaciones según la forma cómo se vaya desarrollando el proceso y lo que surja de él.

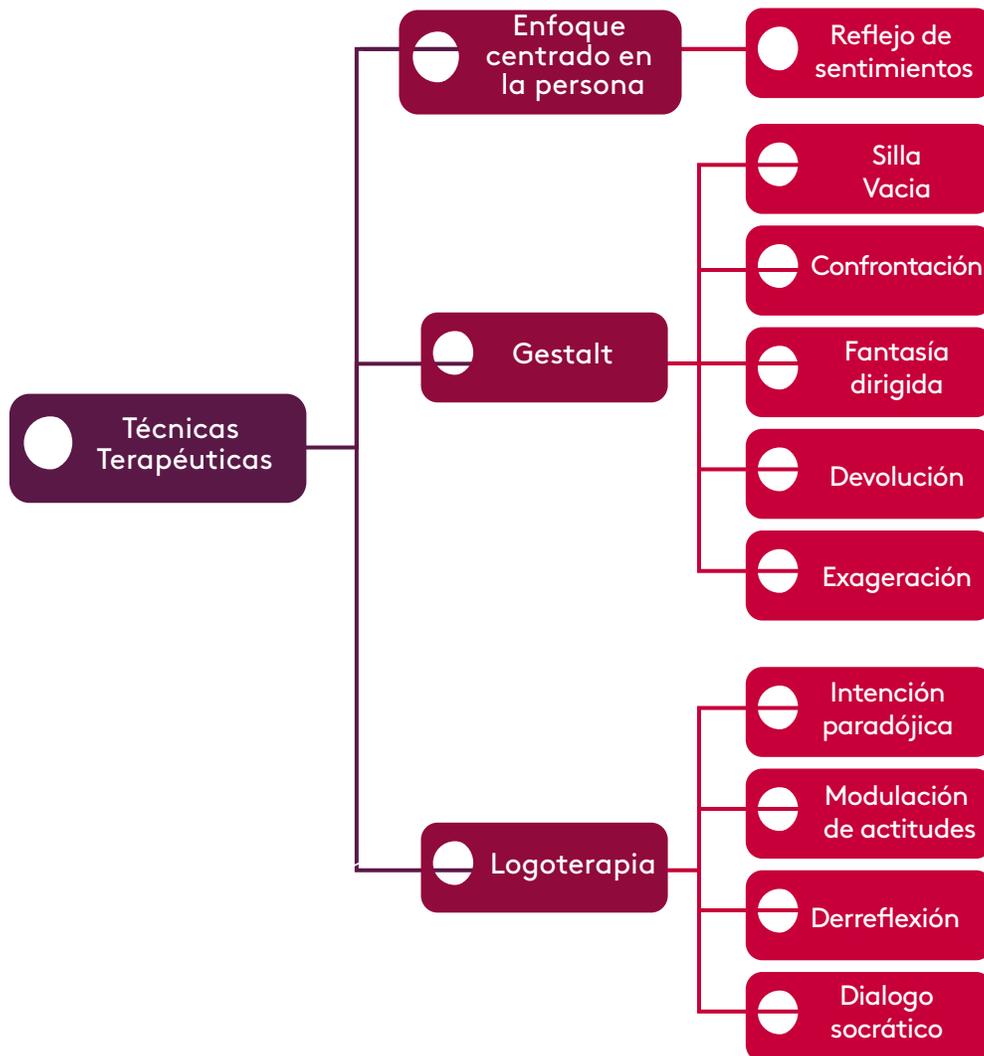


Figura 8.
Fuente: propia



Video

Esta formulación se va construyendo durante toda la fase de evaluación y para profundizar en el tema y tener mayores elementos se sugiere ver la videocápsula. Adicional, en cada sesión se debe registrar la siguiente información:

Saludo curso diagnóstico y formulación de caso

https://youtu.be/v2jkhWz_tw

- Fecha:
- Sesión #:
- Autodescripción del consultante: en sus propias palabras.
- Descripción del terapeuta: según su concepto clínico.
- Revisión de tareas: seguimiento.
- Tareas propuestas: para trabajar en casa.
- Elementos a tener en cuenta: aspectos destacados a tener en cuenta, o aspectos a cuidar.
- Autorreferencia: descripción del sentir y pensar del terapeuta con relación a la sesión y al consultante.

Con todos los elementos vistos en este módulo se tiene un panorama general de cómo se trabaja desde el enfoque humanista-existencial, pero vale la pena aclarar que cada modelo cuenta con muchos más elementos y detalles por lo que se invita a profundizar en aquel o aquellos que hayan sido del interés del estudiante. Se recomienda la lectura complementaria para conocer un ejemplo de prueba validada para población colombiana.



Lectura recomendada

Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida

Efrén Martínez Ortiz, Ángela María Trujillo, Juan Pablo Díaz Del Castillo y Jesús Jaimes Osma



Para finalizar el módulo se invita a realizar el taller grupal que busca proponer un programa de intervención desde el enfoque.

- Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P., y Sánchez, A. (1995) *Psicología humanista aportes y orientaciones*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Docencia.
- Castanedo, C. (2002). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Cuellar, L. y Gallego, M. (2003). *Soy persona. Una mirada desde la integración del Self*. Bogotá, Colombia: Editorial Dinap.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Cornejo, L. (2001). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y humanismo*. México: FCE.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2007). *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires, Argentina: San Pablo.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Barcelona, España: Paidós.
- Martínez, E. (2003). *Acción y elección. Logoterapia de grupo y una visión de las drogodependencias*. Bogotá, Colombia: Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida: psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Bogotá, Colombia: Herder.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Bogotá, Colombia: Editorial Manual Moderno.
- Martínez, E. (2012). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. Bogotá, Colombia: Ediciones SAPS.
- Martínez, E., Díaz, J. y Jaimes, J. (2010) Validación de la prueba "Escala De recursos psicológicos aquí y ahora" para personas mayores de 15 Años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 3, 257-272.
- Rogers, C. (1996). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Sáenz, S., et. ál. (2009). *Logoterapia en acción: aplicaciones prácticas*. Buenos Aires, Argentina: San Pablo.
- Woldt, A. y Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México Editorial Manual Moderno.

Esta obra se terminó de editar en el mes de Septiembre 2018
Tipografía BrownStd Light, 12 puntos
Bogotá D.C,-Colombia.



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO