

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

PSICOTERAPIAS HUMANÍSTICO-EXISTENCIALES: FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y METODOLÓGICOS

INTRODUCCIÓN

Durante los años veinte y treinta, las escuelas del estructuralismo, el funcionalismo, el conductismo, la psicología de la Gestalt y el psicoanálisis coexistieron. Sin embargo, a mediados del siglo XX, el estructuralismo había desaparecido como escuela, y el funcionalismo y la psicología de la Gestalt habían perdido su distintivo como escuelas siendo absorbidas por otros enfoques. En los años 50 y principios de los 60, solo el conductismo y el psicoanálisis permanecieron como escuelas de pensamiento influyentes e intactas.

A lo largo de la historia se ha podido constatar cómo la escuela de pensamiento, filosofía o psicología predominante parece estar determinada en gran medida por el *Zeitgeist* o “espíritu de la época”. El surgimiento de las teorías psicológicas y psicoterapias englobadas dentro de lo que se ha dado en llamar *tercera fuerza de la psicología* se produce en una época, los años 60 del siglo pasado, turbulenta y convulsa en la que nuevos valores comienzan a surgir. En Estados Unidos se produce un movimiento antibelicista y continuas protestas contra la guerra de Vietnam, la figura de Martin Luther King encabeza el movimiento a favor de los derechos civiles, el movimiento hippie se rebela contra los valores tradicionales de los progenitores y de la nación. En Europa tiene lugar el mayo del 68 y la Primavera de Praga, etc.

En una sociedad cambiante como la descrita, muchos consideraron que el conocimiento de las personas proporcionado por el psicoanálisis y el conductismo era incompleto y distorsionado concluyendo que lo que se necesitaba era una nueva visión de la psicología que no destacara ni la importancia de la mente ni la del cuerpo, sino la importancia del espíritu humano.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Los modelos agrupados bajo el epígrafe “humanístico-existencial” nacen, como se ha dicho, como alternativa al psicoanálisis y al conductismo y por ello se denomina a este movimiento tercera fuerza de la psicología. Consideran que estas otras dos fuerzas descuidan en gran medida los atributos humanos y señalan que se carece de la información que pudiera ayudar a las personas sanas a estar más sanas, es decir, a alcanzar su mayor potencial. Los psicólogos pertenecientes a este movimiento se muestran críticos contra el psicoanálisis pues lo consideran mecanicista, impersonal, formalista, jerárquico y elitista, y contra el conductismo que definen como excesivamente cientifista, frío y distante. Este movimiento es en gran medida una reacción contra la adopción en la psicología clínica del método científico experimental, visto como deshumanizante y despersonalizador ofreciendo como alternativa una nueva visión del hombre aspirante a la autorrealización plena. Este movimiento contrasta con la mayoría de otros tipos de psicología porque al contrario que éstos, no asume el determinismo a la hora de explicar la conducta humana. Más bien, como veremos con detenimiento más adelante, supone que las personas son libres para elegir su propia clase de existencia. En lugar de atribuir las causas de la conducta a los estímulos, a la genética o a las experiencias tempranas, los psicólogos que adoptan este marco consideran que la causa más importante de la conducta es la *realidad subjetiva*.

Algunos autores presentan los modelos humanísticos junto con los existenciales, otros consideran que son modelos que debieran ir separados ya que su fundamentación es diferente, distinguiendo entre fenomenológicos y existenciales (*Gestalt, análisis transaccional, terapia existencial, logoterapia*) y humanistas (*psicoterapia centrada en la persona y experienciales*). Pero debido a que el límite entre unos y otros no es claro y a que comparten una serie de principios básicos con relación a su concepción del hombre y de cara a la intervención terapéutica, en la mayoría de los textos se agrupan ambas orientaciones sin hacer distinciones.

En 1961, principalmente gracias a los esfuerzos de Abraham Maslow, dos hechos marcan el nacimiento de la psicología humanista: la constitución de la *American Association of Humanistic Psychology* (AAHP) y la publicación del *Journal of Humanistic Psychology*. Un año después, J. Bugental presenta el primer manifiesto humanista en la conferencia de la APA. En los años sesenta el

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

movimiento de la psicología humanista creció de forma notable y fue aceptada como división 32 dentro de la APA.

ANTECEDENTES DE LA TERCERA-FUERZA DE LA PSICOLOGÍA.

Con los términos “tercera-fuerza”, se hace referencia más que a una escuela a un movimiento que engloba una serie de enfoques surgidos de la tradición fenomenológica-existencial europea y del movimiento norteamericano de la psicología humanista.

Los antecedentes de estos modelos se remontan a las filosofías del romanticismo y el existencialismo y al método fenomenológico. El único modo de conocer la esencia y la naturaleza, los fundamentos y los pilares básicos, tanto teóricos como técnicos, de cualquiera de los enfoques psicoterapéuticos adscritos a este movimiento es profundizando en estos antecedentes filosóficos pues ambos comparten una visión del ser humano y de la forma de adquirir el conocimiento completamente diferente a la que racionalistas, empiristas y sensacionalistas adoptaron.

En esta línea, no todos los filósofos pensaban que se podía alcanzar la verdad mediante la razón o el ejercicio del intelecto, como mantenían los racionalistas, o mediante el análisis de las ideas derivadas de la experiencia, tal y como afirmaban los empiristas y sensacionalistas ingleses y franceses. Algunos pensadores sostenían que tanto unos como otros obviaban la verdadera fuente de información válida: la propia *naturaleza humana*. Declaraban que los humanos no solo poseen intelecto y unas ideas derivadas de la experiencia, sino que disponen también de una amplia variedad de instintos y sentimientos irracionales. Se denominó *románticos* a aquellos filósofos que destacaban la importancia de estos componentes irracionales de la naturaleza humana. Según ellos, la forma más adecuada de encontrar la realidad humana es mediante el estudio completo de la persona, sin limitarse a sus facultades racionales o a ideas empíricamente determinadas. Durante el período del movimiento romántico, entre finales del siglo XVIII y mediados del siglo XIX, el principio del bienestar se definía como la capacidad de vivir honestamente según la propia naturaleza de cada uno.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Desconfiaban de la razón, del dogma religioso, de la ciencia y de las normas sociales como guías para la conducta humana. Para ellos, la única guía válida para la conducta de una persona eran sus sentimientos honestos. Rousseau, padre del movimiento romántico, afirmaba que dando libertad las personas harían lo mejor para ellas mismas y para los demás pues el ser humano es bueno y gregario por naturaleza. Si finalmente la gente se comportaba de forma autodestructiva o antisocial era debido a que sus impulsos naturales habían sido interferidos por las fuerzas sociales. Otros pensadores que podemos considerar románticos son Goethe y Schopenhauer

Pero los románticos no eran los únicos que se rebelaron contra el racionalismo, el empirismo y el sensacionalismo. Existía otra corriente de pensamiento que también enfatizaba la importancia del significado de la vida y la capacidad de cada uno para elegir libremente: el existencialismo. Para los *existencialistas*, los aspectos humanos de mayor consideración eran sus interpretaciones personales y subjetivas sobre la vida y las tendencias establecidas a partir de esas interpretaciones. Como los románticos, consideraban a las experiencias interiores y a los sentimientos como el camino más válido para entender el comportamiento humano. Los primeros filósofos considerados existencialistas son Kierkegaard, Nietzsche y Dostoievsky. Todos estos pensadores investigaron el significado de la existencia humana y trataron de recuperar la importancia de los sentimientos humanos, el libre albedrío y la capacidad de elección, así como la individualidad y la responsabilidad personal.

FENOMENOLOGÍA.

En su forma más general, la fenomenología se refiere a cualquier metodología que se centre en la experiencia cognitiva mientras ocurre, sin intentar reducir esta experiencia a las partes que la componen. El objetivo general es “capturar” las “experiencias esenciales” o formas elevadas de conocimiento. La palabra fenomenología nace de dos términos griegos: *Phinomenon* (aparecer, mostrarse), y *logía* (discurso, ciencia). Desde finales del siglo XIX la fenomenología ha intentado resolver las siguientes cuestiones:

- Cómo se relacionan la conciencia y sus contenidos con el mundo externo.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

- Cómo se pueden distinguir los fenómenos mentales de los físicos.
- Cómo se pueden distinguir los fenómenos mentales entre sí.

El origen del método fenomenológico es en gran medida una consecuencia del gran debate sobre el método que tuvo lugar durante la segunda mitad del siglo XIX, sobre todo en Alemania. Debate que giraba en torno a las similitudes y diferencias entre las Ciencias del Espíritu y las de la Naturaleza. El debate, en el que participaron pensadores de la talla de Brentano, Dilthey, Droysen, Eucken, Ebbinghaus, Freud, Husserl, Stuart Mill, Windelband y Wundt, se polarizó en torno a la distinción epistemológica establecida por Droysen y elaborada luego por Dilthey, esto es, entre las operaciones de *explicar* y *comprender*. Es fácil deducir la importancia de esta diferenciación pues plantea abiertamente la posición epistemológica de la psicología o, dicho de otro modo, de cómo obtenemos el conocimiento. Las ciencias del espíritu aprehenderían los hechos espirituales (humanos) de un modo real, inmediato y completo. Este método de aprehender el objeto es un autoconocimiento.

Retomando la distinción fundamental, es decir, que la naturaleza habría que explicarla, pero la vida humana comprenderla, la pregunta es si los rasgos distintivos del comportamiento humano son asumibles por una epistemología inspirada en las ciencias de la naturaleza o si, por el contrario, exigen una metodología distinta, más adecuada al objeto de estudio, es decir, a la condición humana. Décadas más tarde. Camus afirmaría que *“la fenomenología se niega a explicar el mundo, quiere solamente ser una descripción de lo vivido”*.

El antecedente más inmediato de Husserl, matemático en el que se sitúa el origen de la fenomenología cuando en 1900 publica *Investigaciones lógicas*, es Brentano. El concepto más influyente introducido por Brentano es el de *intencionalidad* con el que hacía referencia a que cada acto mental se refiere a *algo* exterior a sí mismo. Por ejemplo, se juzga, se recuerda o se ama algo. Para estudiar los actos mentales y la intencionalidad empleó una forma de introspección a la que denominó fenomenológica y que es diferente de la introspección empleada por Wundt y Titchener, fundadores del voluntarismo y el estructuralismo respectivamente, pues el objetivo de Brentano era aprehender una experiencia

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

psicológica íntegra y con significado en lugar de los elementos del pensamiento tomados aisladamente.

En *Investigaciones lógicas*, Husserl realiza una crítica y refutación radical al *psicologismo*, que al principio había defendido. Por influencia de Frege, Husserl llegó a convencerse de que el psicologismo o reducción de la verdad a los actos psicológicos que la descubren, convertía a la ciencia en imposible pues si la verdad se reduce a los actos psicológicos que la descubren, cabe efectivamente la posibilidad de que con otros actos psicológicos la verdad sea otra y entonces la ciencia no tendría criterios de verdad y se reduciría a convenciones. Este es el punto de partida de la fenomenología, la crítica al psicologismo y la afirmación de que las verdades de la matemática y de la lógica son distintas a las verdades de la psicología, pues las primeras descubren verdades de derecho y la segunda verdades de hecho, las verdades de derecho no pueden variar mientras que las de hecho, las de la psicología, sí.

Husserl escribe en 1913 *Ideas para una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*, obra fundamental que marcará un antes y un después en el empleo de este método, el cual persigue una doble finalidad: por un lado, mostrar el fundamento de cómo conocemos; por otro, detectar ciertas estructuras esenciales o “experiencias esenciales” en la conciencia, comunes a todos los seres humanos, mediante facultades como la intuición y la empatía. De esta manera, las descripciones en fenomenología solo pueden aplicarse a las experiencias subjetivas.

Husserl fue discípulo de Brentano y aceptó el concepto de intencionalidad propuesto por éste. Sin embargo, fue más allá pues consideró que la intencionalidad producía solo un tipo de conocimiento, el que la persona obtenía cuando se dirigía a su entorno, pero obviaba el conocimiento procedente del propio interior, es decir, de lo que le *aparece* al sujeto. Ambos tipos de estudio utilizaban la introspección, el primero para examinar los actos mentales con los que abarcamos el mundo físico y el segundo para examinar toda la experiencia subjetiva tal y como se produce, sin necesidad de relacionarla con nada más. Con esta distinción Husserl diferencia entre el *acto* y el *objeto del mismo*, empleando para referirse a este último el término *vivencia*. Así, para Husserl, existían dos tipos de introspección: una centrada en la intencionalidad y otra centrada en cualquier proceso

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

que experimentaba subjetivamente una persona. Por ejemplo, el primer tipo se preguntaría qué objeto externo intenta ver el acto de ver, el segundo se concentraría en una descripción de la experiencia de ver. Al segundo tipo de introspección Husserl lo denominó *fenomenología pura*.

Ideas para una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica se compone de cuatro partes. Es en la segunda parte en la que Husserl expone la esencia del método fenomenológico cuando nos habla de la *epojé*, que significa literalmente “detenerse”. Entendiendo *epojé* como neutralización, lo que Husserl plantea es que para hacer fenomenología y “*volver a las cosas mismas*”, es necesario no participar, neutralizar o “poner entre paréntesis” todos los elementos de la vida humana consciente en los que de ordinario nos vemos inmersos. Solo mediante esta neutralización de la *actitud natural*, esto es, la neutralización de nuestro compromiso, ejecución y participación en todo lo que conforma la vida humana consciente o *tesis cogitativas*, utilizando la terminología husserliana, se alcanzaría la *actitud fenomenológica (reflexiva)* que requiere este método para poder centrarse en la vida subjetiva y reflexionar acerca de ella.

Cuando se emplea el término *fenómeno*, aunque Husserl prefiere el de *vivencia*, para describir un suceso mental, se refiere a la experiencia intacta, entera y con significado y no a los fragmentos de experiencias conscientes como las sensaciones aisladas. La conclusión que se puede extraer de la elaboración de Husserl es que los métodos de las ciencias naturales son inadecuados para el estudio de los fenómenos mentales o vivencias. No negaba que la psicología experimental fuera posible pero sí afirmaba que debía estar precedida de un análisis fenomenológico cuidadoso y riguroso. Es decir, resultaría prematuro realizar experimentos sobre la percepción o la memoria sin conocer previamente la esencia o naturaleza última de estos procesos. El objetivo último de Husserl no era otro que describir las esencias mentales por las que los hombres se experimentan a sí mismos, al mundo y a otros hombres mediante la información exacta de lo que aparecía en la conciencia de un modo neutral tras la adopción de esa actitud reflexiva mencionada más arriba.

En muchos textos se menciona que la publicación en 1913 de la *Psicopatología General* de Jaspers significó la introducción del método fenomenológico de

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Husserl en la psicopatología. Sin embargo, otros autores, como Berrios, sostienen que Jaspers realiza un uso idiosincrásico del término fenomenología que no está en la línea husserliana. Diversos estudios han llamado la atención sobre la escasa evidencia de que la fenomenología husserliana tuviera una influencia relevante en Jaspers señalando a su vez que son otros autores, como Kant, Dilthey y Weber, los que van a influir en el primero, sobre todo en las dicotomías forma/contenido y explicación/comprensión.

Como señala Castilla del Pino, Jaspers, antes que del método fenomenológico, se vale de dichas dicotomías para, en el nivel de los fenómenos aislados, poder explicar lo formal y comprender el contenido. El término fenomenología en la obra de Jaspers hay que considerarlo como un estilo y método particular de recoger información y comprenderla, método que consiste en la *descripción por empatía*, y que tiene el objetivo de describir *tan claramente como fuera posible* las diversas situaciones psicológicas tal como son experimentadas por el paciente. En cuanto a la consideración de que una experiencia es comprensible o incomprensible desde el punto de vista de Jaspers, consideración que fundamenta la oposición entre los dos conceptos básicos de su obra: proceso y desarrollo, habría también mucho que decir al respecto pues algunos autores señalan que cuando se tacha una experiencia de incomprensible cabe preguntarse si se ha discriminado suficientemente entre la incomprensibilidad intrínseca de determinada vivencia o la incomprensibilidad para el observador, es decir, “¿es incomprensible *per se* o es incomprensible para mí?”.

Aunque resulta muy difícil establecer una diferenciación clara entre los conceptos de los que estamos hablando debido al solapamiento de significados y a que los autores los utilizan, como venimos viendo, en sentidos diferentes, se tiende a considerar que, aparte de la fenomenología descriptiva a la que se ha hecho alusión, existe otra versión de la fenomenología aplicada a la clínica: la *fenomenología comprensiva*. El objetivo de esta versión es el que resulta más congruente con las psicoterapias englobadas bajo el epígrafe de humanístico-existenciales pues el objetivo de la misma es comprender el trastorno que está presentando la persona de acuerdo a sus circunstancias (contexto o marco de

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

referencia). Aquí *comprender* sería un sinónimo de *captar el sentido de la experiencia subjetiva* y de las conductas observables en relación con las circunstancias personales concretas e inmediatas y el marco social de fondo en el que está inmerso el sujeto. Lo relevante en la labor clínica es captar el sentido (significado y función) del trastorno. La fenomenología comprensiva clásica ha descrito ciertas formas de la experiencia trastornada que permiten comprender el sentido de los síntomas. Aunque se trate de trastornos, no por ello las experiencias correspondientes dejan de tener su organización o “estructura” interna.