

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS ENFOQUES QUE INTEGRAN EL MOVIMIENTO HUMANISTA O TERCERA FUERZA.

Los principios básicos que comparten los modelos humanístico-existenciales aparecen recogidos en la declaración con que se constituyó la *American Association of Humanistic Psychology* en el año 1961, donde destacan los aspectos fundamentales de la concepción del ser humano:

- Autonomía personal y responsabilidad social.
- Autorrealización.
- Orientación hacia metas y búsqueda de sentido.
- Los seres humanos son únicos, tanto entre sí como respecto a otros animales por lo que lo aprendido a partir de otras especies es irrelevante para comprender a los primeros.
- Concepción global del ser humano.

Pese a la confluencia de diferentes posiciones teóricas, técnicas particulares y un número importante de autores (Maslow, Rogers, Kelly, Laing, Perls, May, Berne, Frankl, Lowen, etc), es posible extraer un determinado número de características comunes y compartidas por estos enfoques:

- La conducta humana es intencional. La búsqueda de sentido y las motivaciones axiológicas (libertad, dignidad), y no solo los materiales, son aspectos fundamentales del ser humano.
- El comportamiento de una persona está determinado principalmente por la percepción que tiene de sí misma y del mundo. Las personas crean la realidad a partir de sus percepciones idiosincrásicas. Solo se puede comprender a una persona si se es capaz de percibir las cosas como ella las percibe.
- Se concede poca importancia a la historia del cliente. Se hace hincapié en la experiencia inmediata y las emociones. El foco de la terapia rara vez de aleja de lo que está sucediendo durante la sesión. Se considera fundamental el presente que vive la persona.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

- Solo se puede comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. De este modo, se rechaza el concepto de enfermedad mental y las etiquetas diagnósticas, asumiendo que todo comportamiento humano es normal si se mira desde el punto de vista de la persona afectada.
- Se da más importancia a las actitudes del terapeuta que a las técnicas concretas. La relación entre cliente y terapeuta se considera el medio único o fundamental a través del cual se consigue la autorrealización.
- El ser humano es superior a la suma de sus partes y debe ser concebido globalmente.
- La conducta humana se realiza en un contexto interpersonal.
- La persona es considerada en sí misma como un sujeto independiente y pensante, plenamente responsable de sus actos y capaz de planear, elegir y tomar decisiones respecto a su conducta.
- Cada persona posee de forma innata un potencial de crecimiento o una tendencia a desarrollarse y convertirse en un individuo maduro. Este supuesto lleva a definir a la persona como un organismo básicamente bueno y orientado hacia metas positivas.

TERAPIA EXISTENCIAL.

Tanto esta terapia como las encuadradas dentro de este movimiento toman la perspectiva de la fenomenología y el existencialismo. Esta inspiración filosófica no sirve tanto para desarrollar teorías o modelos del funcionamiento psicológico como para plantear las cuestiones acerca de la naturaleza del ser humano y de las condiciones de la existencia. Naturaleza y condiciones que tienen que ver con la ansiedad, la tristeza, la soledad, la desesperación, la libertad, la alienación y, en definitiva, con el sentido de la vida.

El estudio de la filosofía y de la historia de las ideas es necesario para entender, en toda su magnitud, la naturaleza y pretensiones tanto de la terapia existencial

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

como del resto de enfoques terapéuticos que comparten con la primera la concepción del ser humano (figura 1).

La terapia existencial aborda los problemas con relación a ciertas preocupaciones básicas de la vida y ofrece un procedimiento práctico al respecto. Se define este tipo de psicoterapia como *un método de relación interpersonal y de análisis psicológico cuya finalidad es promover un conocimiento de sí mismo y una autonomía suficiente para asumir y desarrollar libremente la propia existencia*. La noción central es la de *proyecto existencial*. El objetivo de la terapia es analizar ese proyecto y su modificación. La terapia no pretende cambiar la realidad externa, física o social, sino la percepción que tiene la persona sobre las cosas. Su objetivo fundamental es recuperar al ser humano para su auto posesión y autodeterminación (tabla 1). Desde esta perspectiva los trastornos y la psicopatología son formas inauténticas de existencia, estancamientos o vacíos existenciales, defensas o negaciones, renunciaciones o pérdidas de libertad.

EL EJEMPLO DE LA LOGOTERAPIA.

Viktor Frankl (1905-1997) fue Catedrático de Psiquiatría y Neurología en la Universidad de Viena y director de la Policlínica Neurológica Vienesa durante 25 años. Durante la II Guerra Mundial permaneció prisionero en Auschwitz, Dachau y otros campos de concentración nazis. Esta experiencia, a la que se suma el asesinato de sus padres, de su hermano y de su mujer, le llevaron a sistematizar sus reflexiones acerca del sentido de la vida y, aplicándolas a la psicoterapia, creó su propio enfoque: la logoterapia.

Etimológicamente el término elegido por Frankl para denominar a su enfoque viene de la palabra griega *logos* que equivale a “sentido”, “significado” o “propósito”. La logoterapia, considerada por muchos como la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia (la primera y la segunda vendrían representadas por Freud y Adler), se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre. “*Vos buscáis algo que no sabéis lo que es*”, escribe Cortázar en Rayuela, esta búsqueda es la que abordan las terapias existenciales en general y la logoterapia en particular.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida, este es el motivo de que Frankl aluda constantemente en su obra a la *voluntad de sentido*. Cuando el hombre malogra su voluntad de sentido, es decir, cuando se produce un vacío existencial por la pérdida de sentido en la vida se puede producir un tipo de neurosis para la que Frankl acuña el término *noógena*. Este tipo de neurosis procede de la frustración existencial mencionada, esto es, la pérdida de sentido. La labor del terapeuta consiste por lo tanto en ayudar al sujeto a encontrar o restablecer el sentido de su vida *“porque la vida es potencialmente significativa hasta el último momento, hasta el último suspiro, gracias al hecho de que se pueden extraer significados hasta del sufrimiento”*.

Frankl plantea que el ser humano tiene la capacidad de *auto distanciarse y auto trascender*. Estas capacidades son potenciadas en la terapia mediante dos técnicas innovadoras introducidas por Frankl y empleadas posteriormente por enfoques muy diversos (cognitivos, sistémicos), a saber: la *intención paradójica* y la *derreflexión*.

CONCEPCIÓN EXISTENCIALISTA DE LA ANSIEDAD.

La presentación ofrecida de la logoterapia es el punto de partida idóneo para retomar algunas de las aportaciones conceptuales y teóricas ofrecidas por el existencialismo, sobre todo en lo que a la libertad de elección y la ansiedad se refiere.

Una de las máximas de esta corriente de pensamiento es que los humanos eligen la naturaleza de su propia existencia. Es esta capacidad de elección o *libre albedrío* la que nos responsabiliza de nuestra propia vida y más aún, según Heidegger, fuente de culpa en el caso de no ejercitarla. En otras palabras, si no ejercitamos nuestra propia libertad experimentaremos culpa. Todo el mundo podría reducir la culpabilidad intentando llevar una vida auténtica, es decir, reconocer y vivir siendo fieles a nuestra habilidad para elegir nuestra propia existencia, esta fidelidad y habilidad nos permitirá vivir de un modo auténtico.

La ansiedad, desde el punto de vista de Heidegger, es una parte necesaria de la vida auténtica. La angustia se concibe ontológico-existencialmente como el

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

fenómeno originario. Una de las razones de esta ansiedad es que las personas auténticas, es decir, aquellos que no viven conforme dicta la sociedad y no dejan su libertad en manos de los otros, están siempre experimentando con la vida, compitiendo y logrando objetivos. Entrar en lo desconocido causa parte de la ansiedad asociada a la vida auténtica. Otra de las razones que esgrime Heidegger para argumentar que ejercitar la libertad causa ansiedad es que le hace a uno responsable de las consecuencias de esta elección. El individuo libre no puede culpar ni a Dios, ni a los padres, ni a los genes, ni a la sociedad ni a ninguna otra cosa por lo que ha llegado a ser.

En el análisis de la angustia se han de considerar tres aspectos: el *ante qué*, el *qué* y por *qué* se tiene angustia. El ante qué es el mundo en su falta de significado, manifestándose así inseguro e inhóspito. El mundo ya no puede ofrecer nada ni tampoco la coexistencia con los otros. Recordemos que el término adoptado por Heidegger *Dasein* quiere decir, literalmente, “ser” (*sein*) “allí” (*Da*), y Heidegger describe la relación entre una persona y el mundo como “*ser-en-el mundo*” e indica que una persona y el mundo son inseparables. Por otro lado, este mundo está también poblado de otros hombres siendo la existencia de una persona también coexistencia con esos otros. Entonces, ante qué se tiene angustia, ante lo desconocido y la incertidumbre o, como dice Sartre irónicamente: “*¿Qué puede temerse de un mundo tan regular? Creo que estoy curado*”.

El *qué* de tener angustia es el desasosiego y la desazón de quedar devuelto a sí mismo y aislado. El *porqué* de la angustia es la indeterminación en la que queda el *Dasein* como ser posible que tiene ahora que determinarse a sí mismo. Esta angustia, como decía más arriba, revela la libertad del *Dasein*. Yendo un poco más allá, lo único seguro en medio de la incertidumbre es la muerte, por lo tanto, la angustia acaba por evidenciar la verdadera condición del *Dasein de ser-para-la-muerte*. Así, otro de los requisitos previos propuestos por Heidegger para vivir una vida auténtica es la necesidad de afrontar que algún día moriremos pues es la muerte la que da sentido a la vida.

La perspectiva de la angustia de Heidegger deriva de la planteada por Kierkegaard solo que la primera es una versión secular de la segunda. A pesar de esta diferencia, ambas vienen a decir, como lo harán las posteriores concepciones de

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Binswanger, Sartre, Frankl, May, Fromm y la mayoría de los existencialistas, que podemos ejercitar nuestra libertad y experimentar ansiedad o no ejercitarla y sentirnos culpables.

Como propone May, la ansiedad neurótica sería aquella que no conduce al desarrollo personal porque es el resultado del *miedo a la libertad* pues la persona vive su vida de tal modo que reduce o elimina su capacidad de elección y libertad personal. Kierkegaard llamó a esta situación neurótica *encerramiento*. La auto alienación ocurrirá cuando la gente acepta, como algo propio, los valores dictados por la sociedad en detrimento de los suyos propios. Este estado de auto alienación no termina con el sentimiento de culpa, sino que a éste le acompañan la desesperación y la apatía.

Por otro lado, y como es fácil de vislumbrar, a esta ansiedad neurótica le acompaña la ansiedad normal que aparece inevitablemente, y como se viene señalando, cuando se decide tener una vida auténtica.

Binswanger mediante el análisis existencial y Frankl con la logoterapia pretenden, de un modo genérico, ayudar a la persona a encontrar el sentido de su propia existencia. Binswanger habla de tres modos diferentes de existencia, a saber: el *Umwelt* o mundo físico, el *Mitwelt* o mundo de las relaciones con los otros y el *Eigenwelt* o mundo interno. Para entender a la persona y así poder brindarle ayuda, sería necesario entender los tres modos de existencia. Uno de los conceptos más importantes introducidos por Binswanger es el de *Weltanschauung* o *diseño del mundo*. Si el diseño del mundo que hace una persona es inefectivo pues le produce demasiado miedo, ansiedad o culpa, será tarea del terapeuta hacerle ver que hay otros modos de existir con respecto al mundo, a los otros y a uno mismo. Del mismo modo, la logoterapia pretende ayudar al sujeto a encontrar el sentido de su vida, a hallar el significado perdido. La mayoría de los existencialistas subrayan la frase de Nietzsche "*lo que no me mata, me hace más fuerte*" pues esta fuerza proviene de encontrar el significado incluso a una experiencia negativa.

Heidegger, y posteriormente Binswanger aceptando la visión del primero, puso límites a la libertad personal. Argumentaba que habíamos sido *lanzados* a nuestro *Da* o allí por circunstancias que están fuera de nuestro control. Este *lanzamiento*

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

determina las condiciones bajo las cuales ejercitamos nuestra libertad. Según Heidegger, todas las personas son libres, pero las circunstancias bajo las cuales esta libertad se ejercita varían. El lanzamiento aporta el contexto para la propia existencia. No se trata pues de negar la influencia de la herencia, de las experiencias de las primeras etapas o del medio social que nos rodea sino de intentar transformar las circunstancias al ejercitar el libre albedrío.

Frankl considera, al igual que el resto de existencialistas, que *“la frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patogénica. La preocupación, o la desesperación, por encontrarle a la vida un sentido valioso es una angustia espiritual, pero en modo alguno representa una enfermedad. Bien pudiera suceder que, si se interpreta la angustia en términos de enfermedad, el psiquiatra se sienta inclinado a enterrar la frustración existencial de su paciente bajo un tratamiento de drogas tranquilizantes”*.

CONCLUSIONES.

Las escuelas contra las que los enfoques adscritos a esta tercera fuerza de la psicología, adoptando los postulados filosóficos románticos y existenciales, así como el método fenomenológico, se rebelaron, esto es, el psicoanálisis y el conductismo, hoy en día no son concebidas como entonces. En el caso del psicoanálisis es de sobra conocida la diáspora de escuelas y tendencias surgidas a partir del psicoanálisis ortodoxo freudiano. Escuelas unas y tendencias otras que, a pesar de sus diferencias, tienen en común la discrepancia con la teoría ortodoxa. Si miramos este devenir con un poco más de distancia es posible apreciar que, en su conjunto, estos cambios cuestionan por sí mismos lo que vino a cuestionar la tercera-fuerza, es decir, la concepción del ser humano. En cuanto al conductismo, más de lo mismo. Desde que Watson pronunció en 1913 su conferencia *“Psicología vista por un conductista”* y Skinner aplicó el análisis experimental de la conducta a problemas de relevancia clínica y social creando el análisis conductual aplicado, el estado de las cosas ha cambiado mucho. A lo largo de las décadas se han ido desarrollando otros enfoques que, aunque basados en la aplicación de las técnicas del aprendizaje y en la metodología experimental, han introducido otras variables relevantes. Se han ido ampliando de esta manera tanto las variantes de la modificación de conducta como las técnicas empleadas.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Actualmente los enfoques coexistentes dentro de la modificación de conducta son el análisis conductual aplicado, el enfoque E-R neo conductista, el enfoque del aprendizaje social desarrollado por Bandura y el enfoque cognitivo-conductual. Si se han ido introduciendo estas variables es porque paralelamente la investigación básica ha hecho su trabajo centrándose a partir de los años 60 en esas variables cognitivas de las que hablaba. Del mismo modo existen terapias cognitivas, sin el apellido de "conductual". Alejándonos lo suficiente es fácil apreciar cómo con el conductismo ocurre lo mismo que con el psicoanálisis, es decir, cambia el modo de concebir al ser humano y por lo tanto cambia el modo de concebir sus alteraciones, sus problemas y el abordaje de los mismos.

En el momento actual esta tercera-fuerza puede que no emergiera en contraposición ni al psicoanálisis ni al conductismo, sino que probablemente se rebelaría en contra del reduccionismo biologicista al que tiende nuestra disciplina si no es que está inmersa ya en el mismo. Dicha concepción de nuestro objeto de trabajo y estudio tiene como consecuencia el empleo indiscriminado de psicofármacos, que al fin y al cabo presenta la misma falta de consideración hacia la persona que en su día, y según los planteamientos que a lo largo del texto se han expuesto, presentaron conductismo y psicoanálisis. Como señala Breggin, y nosotros subrayamos, *"la cuestión es que la psicofarmacología ha sustituido valores humanos como la responsabilidad de la propia vida por la fe en "desequilibrios bioquímicos" o alteraciones cerebrales que nada tienen que ver con lo que realmente le pasa a la gente y en supuestos expertos que nada entienden de asuntos humanos"*.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Figura 1

Desarrollo y líneas de influencia del existencialismo y la fenomenología

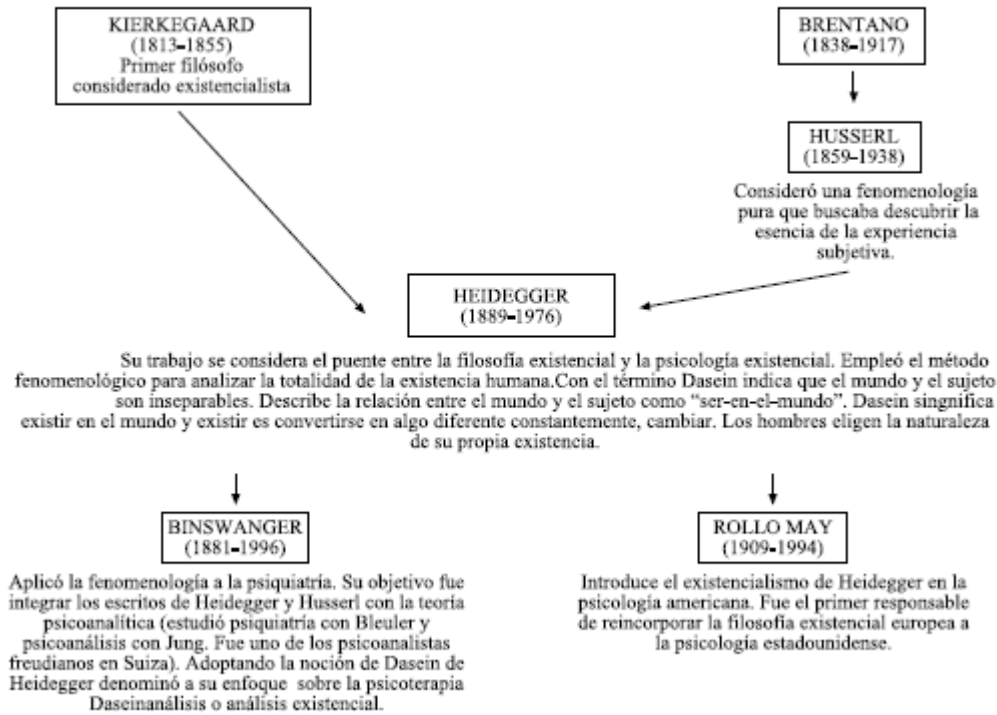


Tabla 1

Preocupaciones existenciales, horizonte terapéutico y técnicas utilizadas (modificado de Pérez-Álvarez, 1996)

Preocupaciones Existenciales	Horizonte de Sentido	TÉCNICAS
Angustia ante la muerte	Adquisición de fortaleza	<i>Desidentificación:</i> confrontar la muerte cara a un cambio personal. <i>Desensibilización:</i> familiarizarse y acostumbrarse a la muerte. <i>Reconstrucción situacional:</i> enfatizar las condiciones situacionales en lugar de las emocionales. El sujeto imagina un suceso estresante en las peores condiciones y después lo imagina en circunstancias más agradables, con el fin de que descubra la importancia de las circunstancias, al reconstruirlas, a la hora de valorar sus acontecimientos vitales, dando relevancia a la interacción que desarrolla la persona con su ambiente circundante.
Asumir la libertad	Toma de responsabilidad	"Hacerse cargo". <i>Confrontar</i> sustituyendo el no puedo por el no quiero. Desarrollar la voluntad.
La incomunicación	Confrontar la soledad	Identificar y comprender lo que hace por los demás. Aprender a estar en soledad.
El sentido de la vida	Autodistanciamiento y auto-transcendencia	<i>La intención paradójica:</i> pretende recuperar el control exagerándolo, es decir, pidiendo al cliente que intente perder aún más el control en lugar de luchar contra él. <i>La derreflexión:</i> consiste en instruir al cliente para que deje de atenderse a sí mismo y se concentre en el ambiente externo como determinante del desarrollo de la persona.