



REVISTA LATINA DE TERAPIA GESTALT.

Apuntes sobre los enfoques existenciales-humanísticos en psicoterapia.

¹ Celedonio Castanedo

Abstract.

In a brief history are revised some of the existential-humanistic approach applied to psychotherapy, the phocus is in two geographical contexts of development: Europe and The United States of America. In the first, the thinking of existentialist philosophers such as Kierkegaard, Nietzsche and Heidegger give to Jaspers, Binswanger and Boss the basic concepts for the elaboration of existential-humanistic psychotherapy. In the USA, two men introduce the humanistic-existential approach to psychotherapy: Rollo May and his teacher in the university, Paul Tillich. Following this paper expose the basic assumptions of the existential approach, the origins and maintenance of problems in the human being, the mean of change, the psychotherapeutic skills and strategies, and finally, some qualitative research that were made in existential psychotherapy.

Key words: *Existential-humanistic psychotherapy. Gestalt therapy.*

Resumen.

Se hace una rápida revision de algunos de los enfoques existenciales-humanísticos aplicados en psicoterapia. Como influencia se enfoca en dos contextos geográficos: Europa y los EE UU. En el primero, el pensamiento de algunos filósofos como Kierkegaard, Nietzsche y Heidegger facilitan a Jaspers, Binswanger y Boss los conceptos básicos para la elaboración de la psicoterapia existencial-humanística. In the EE UU, Rollo May y el director de su Tesis Doctoral, Paul Tillich, introducen el enfoque existencial-humanístico a la práctica de la psicoterapia. Seguidamente este artículo expone los principios básicos del enfoque existencial, los orígenes y el mantenimiento de los problemas en el ser humano, el significado del cambio, las destrezas y las estrategias psicoterapéuticas, y finalmente, algunas investigaciones cualitativas hechas en el área de la psicoterapia existencial.

Palabras claves: *Psicoterapia existencial-humanística. Terapia Gestalt.*

¹ Celedonio Castanedo: Profesor Titular de Psicología, Universidad Complutense de Madrid (UCM). España.



Los enfoques existenciales-humanísticos de psicoterapia toman sus raíces de la práctica antigua de la filosofía aplicada. La filosofía, o el amor a la sabiduría, surge como una búsqueda activa del ser humano para encontrar el secreto de una buena vida. La antigua filosofía utilizó el método socrático de discusión dialéctica para revelar y desenmarañar la verdad acerca las circunstancias (Ortega y Gasset) y los dilemas personales y universales. Esta práctica filosófica cayó en desuso, aunque fue revitalizada al inicio del siglo veinte cuando un elevado número de psicólogos y psiquiatras comienzan a aplicar el pensamiento de algunos filósofos existencialistas, como Kierkegaard (1844,1980), Nietzsche y Heidegger (1927), a su trabajo clínico (van Deurzen, 1997). Karl Jaspers, Ludwig Binswanger (1961) y Medard Boss (1957), fueron los primeros en formular los principios de la psicoterapia existencial-humanística (May et al., 1958). Sus trabajos, ejercidos principalmente en Alemania y Suiza, se conocen como Daseinsanalysis o análisis existencial.

Autores como Paul Tillich (1952) y Rollo May (1969), sembraron el enfoque por todos los Estados Unidos de América. Asimismo, hicieron extensiva su influencia en el movimiento del potencial humano y la psicoterapia humanística. Encontrándose elementos existenciales obvios en algunos de estos enfoques, como la Psicoterapia centrada en el cliente de Carl Rogers y la Terapia Gestalt de Fritz y Laura Perls (Castanedo, 2002, 2003). Mientras que Irving Yalom (1970, 1980), James Bugental (1981), y Alvin Mahrer (1996), hicieron contribuciones directas al desarrollo de la psicoterapia existencial en los EE UU. En Europa la psicoterapia existencial está representada por la Logoterapia de Victor Frankl (1946, 1964). En el Reino Unido por el trabajo terapéutico ejercido por Ronald D. Laing (1960), el cual fue inspirado partiendo de los escritos existencialistas de Jean- Paul Sartre (Sartre, 1946, 1956).

Todo lo anterior ha generado algunas publicaciones muy significativas, lo que hace que los enfoques existenciales sean más sistemáticos y mejor conocidos cada día (van Deurzen, 1988, 1998; Cohn, 1997). Estos enfoques existenciales se centran en ayudar a las personas a confrontar la vida con sus diversas y confusas complejidades. Muchos de los problemas que preocupan a la gente son consecuencia natural de los cambios y limitaciones a que está expuesta la condición humana. La vida es difícil y mucha gente necesita una pequeña ayuda para aprender a vivirla. Antes o después mucha gente vacila en la habilidad a comprender las exigencias que se hacen sobre nosotros y tenemos dificultades para enfrentarnos a los apuros que encontramos al interior de nosotros mismos.

El objetivo humanístico no reside en “curar” a la gente de su psicopatología – este es un concepto inútil y erróneo-, sino más bien enseñar al cliente a hacer frente a las contradicciones y paradojas que le presenta la existencia cotidiana. La ansiedad no debe evitarse, es un instrumento valioso que nos ayuda a estar más conscientes de la realidad. Se necesita abrazarla y comprenderla si se quiere vivir la vida con toda su intensidad. Mi maestra Laura Perls (2004) mantenía “No creo que a un niño pequeño le paralice la ansiedad”. (p. 154). Por otra parte, un par de páginas más adelante sostenía que: “... el psicótico nunca verá completamente aliviada su ansiedad”. (p. 156).

La gente nunca está totalmente aislada. Siempre se vive en un mundo en el que están otras personas en una situación tal que influyen nuestra experiencia. Los problemas se analizan en su contexto cultural, social y político. Hay una tendencia humana a esconderse y engañarse uno mismo acerca la vida y nuestra posición en la



misma. La capacidad para comprenderse uno a sí mismo y a los otros se incrementa a medida que nos enfrentamos a la verdad y aspiramos a la autenticidad.

El “self” es un concepto relativo. Solamente cuando actúo en el mundo es cuando le doy sentido a mi self. Mi identidad se establece cuando únicamente mis acciones y cualidades de ser son denominadas y descritas. El self no existe como algo sólido, inmutable. Los seres humanos estamos en constante transformación.

Asimismo, no existe un lugar conocido como inconsciente, tampoco existe lo real. Existen múltiples interpretaciones de la realidad y muchas capas para comprender un fenómeno y tomar conciencia del mismo. Por medio de la reflexión y la comprensión podemos acercarnos a lo que es, aunque sin llegar jamás a conocerlo totalmente.

La vitalidad se basa tanto en la aceptación de lo positivo como de lo negativo. No puede existir la vida sin la muerte ni la salud sin la enfermedad. Aprender a vivir con estas tensiones es el sine qua non del ser real. Vivimos en el tiempo. Vivir requiere recolectar del pasado y estar presentes ahora para proyectarnos de nuevo hacia el futuro. Todas las dimensiones del tiempo son importantes y están en interrelación constante unas con otras. Nuestras vidas las vivimos en una variedad de dimensiones. Primero, en el mundo físico concreto interactuamos con objetos materiales. Segundo, está el mundo que vivimos con la otra gente, con la que interactuamos. Tercero, vivimos con la dimensión de auto-representación, esto es con nuestro mundo interno. Cuarto, vivimos con la dimensión abstracta espiritual, donde encontramos el significado y le damos sentido a las cosas.

La vida es intrínsecamente complicada, cada día encontramos problemas de todos los tipos y niveles. Cuando encontramos la vida muy difícil tenemos una tendencia a hacer las cosas más sencillas, escapando de la realidad y viviendo con ilusiones. Uno de los caminos que tomamos es imaginar que estamos condenados a ser lo que somos, en lugar de abrazar nuestra libertad y la responsabilidad de tomar nuestras decisiones y cambios existenciales. La baja confianza conduce a la pasividad, lo que perpetúa nuestras dificultades para hacer frente a nuestros problemas.

A veces los seres humanos nos sentimos tan sobrecargados por la complejidad de los problemas que tenemos que hacer frente, que nos retiramos completamente del mundo, terminado en aislamiento y locura, perdiendo firmeza en la realidad y los restos de fortaleza y la vitalidad del proceso.

Una de las causas constantes de preocupación es la presencia de los otros. A menudo tendemos a ver a otras personas como amenazas potenciales y mucha de nuestra experiencia confirma la desconfianza en los otros. Nunca la interacción destructiva o el evitamiento de la interacción puede convertirse en una auto-profecía de estar condenado al fracaso. Como frágiles seres humanos que somos a menudo vivimos arrepentidos de lo que ha pasado ayer, con miedo de lo que se nos pedirá ser hoy y culpabilidad de lo que no hemos hecho para mañana. De esta forma nos podemos paralizar emocionalmente.

Algunas personas se encuentran ellas mismas en situaciones en las que restringen su punto de vista y su libertad de acción. Los factores genéticos, evolutivos, culturales y de género pueden generar todos ellos lo que aparece como un obstáculo



insalvable. La vida de cada persona presenta un gran número de dificultades que tenemos que aprender a acomodar o sobrellevar. Algunas personas se organizan para enfrentar desventajas iniciales sustanciales o adversidades, mientras que otras despilfarran sus ventajas o tropiezan cuando se encuentran frente a contratiempos menores.

Cada problema tiene su correspondiente solución. Nuestras actitudes y nuestro estado mental hacen la diferencia de cómo utilizar nuestra habilidad para vencer las dificultades. No se consigue nada culpándose uno mismo o a los otros o a las circunstancias y continuar atrapado en una posición específica. Confrontar la situación puede ser duro, sin embargo, siempre es posible, dando tiempo y recibiendo, si se necesita, ayuda. Estar preparado para enfrentar nuestros problemas conduce a resolver situaciones que acarrea la misma vida y a una buena disposición para ir al encuentro de lo que aparezca, con rapidez y un espíritu de aventura. El cambio se da continuamente y los seres humanos tenemos que hacer grandes esfuerzos para mantener una situación estable. A menudo intentamos evitar el cambio, incluso cuando nuestra situación no es especialmente buena. Frecuentemente tememos los procesos inevitables de transformación a los que todas las cosas en este mundo están sujetas.

Cuando los clientes vienen a psicoterapia lo hacen debido a que quieren encontrar la fuerza y la confianza que les permita hacer un cambio para bien en sus vidas. Necesitan que el terapeuta les haga creer en ellos mismos y les ayude a afirmarse cuando se confronten con sus miedos. El paciente necesita recibir soporte para que aprenda el autoapoyo, necesita recibir contacto nutritivo para que aprenda a entrar en contacto sano. En palabras de Laura Perls: "... un adulto que cuente con las funciones de soporte y de contacto necesarias tampoco le paralizará el miedo". (p. 154). Uno de los objetivos del trabajo humanístico reside en hacer que los clientes estén más abiertos a su propia experiencia y a toda su realidad paradójica. Los clientes pueden ser ayudados a ser más tolerantes de su propia ansiedad, llegando a comprenderla mejor, haciéndose más auto-reflexivos.

El darse cuenta ("awareness") de una situación modifica totalmente la situación (Castanedo, 2002, 2003). Gradualmente y a medida que los clientes relatan y analizan su historia con su terapeuta, alterarán la interpretación de la misma y, en consecuencia, la de ellos mismos, modificará su propia existencia.

Permitir que las personas se den cuenta de sus fortalezas, debilidades, talentos y habilidades es tan importante como ayudarlos a explorar el lado oscuro de su experiencia, pasiones y añoranzas. En este sentido el POI es un instrumento psicológico que permite detectar –entre otros factores de la personalidad- tanto el autoconcepto como la autoaceptación (Castanedo y Munguía, 2004), la debilidad como la fortaleza.

Los enfoques humanísticos están en principio contra las técnicas, estas impiden la interacción humana profunda y directa, en un nivel real. Las habilidades terapéuticas se utilizan para ayudar a los clientes a que enfrenten los acontecimientos vitales y el encuentro terapéutico consiste en establecer un intercambio humano profundo y auténtico, un encuentro "yo-tú" buberiano.

Si embargo, un determinado número de estrategias son utilizadas y reconocidas como perteneciente al campo humanístico. En estas se incluye trabajar con las paradojas



cuando se ayuda a los clientes a reconocer sus conflictos y a confrontar la realidad, con todas sus contradicciones y ambigüedades que conlleve.

En las sesiones psicoterapéuticas se refuerza una actitud de apertura y los clientes no son mimados, aunque si son tratados con respeto, esmero y comprensión (empatía rogeriana). En este proceso terapéutico se hace énfasis en el darse cuenta de la fortaleza que están desarrollando y como pueden aprender a confrontar las limitaciones con más eficacia. La psicoterapia permite que los clientes hagan explícitas sus suposiciones implícitas, creencias y valores, hasta que emerja una percepción del mundo más nítida y clara (Terapia Gestalt). Todo esto puede ser explorado en las contradicciones o implicaciones ocultas. El terapeuta sigue la pista del estado mental del cliente, sus estados de ánimo, actitudes, sentimientos y emociones profundas, son perseguidos hasta su fuente, de tal forma que un fuerte sentimiento de lo que realmente importa emerja como figura de un fondo en el que se encontraba adormecido. Una vez vivenciada esta experiencia se enseña al cliente a que continúe, por si sólo, practicando centrado siempre en esta pista emocional.

Los propósitos y asuntos finales son trabajados hasta que el cliente se siente reactivado a vivir la vida con plenitud, de una forma implicada y comprometida y sin escapar a las dificultades y miedos que le surgirán en su camino existencial. Redescubriendo que es lo que uno desea vivir para sí mismo, se consigue un gusto renovado para la propia creatividad y habilidad, encontrando en ese camino una forma de vida autorrealizada (Maslow). Con el fin de encontrar una pista, que penetre en los dilemas del cliente de una forma personal y directa, el terapeuta se identifica con los asuntos del cliente. Al mismo tiempo la distancia con los apuros del cliente debe mantenerse por medio de una actitud filosófica, que permite que los problemas puedan ser vistos desde una mayor perspectiva de lucha humana universal.

Los asuntos ideológicos pueden ser debatidos y los asuntos políticos y culturales pueden ser tratados. Clarificar y crear un mundo significativo son dos de los objetivos más importantes de la psicoterapia. Modelando un penoso y cuidadoso enfoque a la vida y a los otros, los terapeutas humanísticos alientan a los clientes un deseo vital a vivir plenamente con coraje y autorrealización. Este esfuerzo es siempre dirigido contra el reconocimiento de las limitaciones humanas y personales y va aparejado a una aceptación creciente de las fuerzas de la vida y la muerte, de las cuales todos estamos rodeados.

La investigación en la psicoterapia con enfoques humanísticos es escasa dada la oposición de los terapeutas de estas corrientes a la tecnología de la investigación. Aunque, por otra parte, existe una relativa cantidad de estudios cualitativos que investigan los factores existenciales. Así mismo, una gran cantidad de investigación trata indirectamente los asuntos existenciales. Algunas de estas investigaciones son:

1. Yalom (1970), en su trabajo con grupos, descubre que los factores existenciales son de mucha más importancia para el cambio del cliente de lo que originalmente se pensaba. A partir de ese momento la psicoterapia existencial se convierte en el foco de su trabajo posterior (Yalom, 1980).
2. La mayoría de la investigación procedente del enfoque centrado en la persona está relacionada con la psicoterapia existencial, especialmente cuando se trata de



- demostrar la importancia de la sinceridad o autenticidad por parte del terapeuta (Carkhuff y Truax, 1965).
3. Bergín y Gardfield (1994), reconocen un determinado número de factores existenciales que explican la eficacia de la psicoterapia.
 4. La investigación cualitativa muestra la importancia de varios factores existenciales (Rennie, 1992).
 5. Varias investigaciones señalan la importancia de crear un significado que le dé un sentido a la vida, para lograr el procesamiento exitoso de los acontecimientos traumáticos (Clarke, 1989).

Bibliografía.

Bergin, A. & Garfield, S. (1994). Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. New York: Wiley, 4ª ed.

Binswanger, L. (1963). Being-in the-world. New York: Basic Books.

Boss, M. (1957). Psychoanalysis and Daseinsanalysis. New York: Basic Books.

Bugental, J.F.T. (1981). The Search for Authenticity. New York: Irvington.

Carkhuff, R., & Truax, C. (1965). Training in counseling and therapy: an evaluation of an integrated didactic and experiential approach. Journal of Consulting Psychotherapy, 29, 334-436.

Castanedo, C. (2002). Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona: Herder, 4ª ed.

Castanedo, C. (2003). Grupos de Encuentro en Terapia Gestalt. De la silla vacía al círculo gestáltico. Barcelona: Herder, 3ª ed.

Castanedo, C., y Munguía, Gabriela (2004). El arte de autorrealizarse como persona y el POI. Madrid: Universidad Complutense, 4ª edición.

Clarke, K.M. (1989). Creation of meaning: An emotional processing and psychotherapy. Psychotherapy, 26, 139-148.

Cohn, H. (1997). Existential Thought and Therapeutic Practice. London: Sage.

Deurzen, E. van (1988). Existential Counseling in Practice. London Sage.

Deurzen, E. van (1997). Everyday Mysteries: Existential Dimension of Psychotherapy. London: Routledge.

Deurzen, E. van (1998). Paradox and Passion in Psychotherapy. Chichester: Wiley.



- Frankl, V.E. (1946, 1964). *Man's Search for Meaning*. London: Hodder and Stoughton.
- Heidegger, M. (1927). *Being and Time*. London: Harper.
- Keirkegaard, S. (1844, 1980). *The Concept of Anxiety*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Laing, R.D. (1960). *The Divided Self*. London: Tavistock.
- Mahrer, A.R. (1996). *The Complete Guide to Experiential Psychotherapy*. New York: Wiley.
- May, R. (1969). *Love and Will*. New York: Norton.
- May, R. , et al. (1958). *Existence*. New York: Basic Books.
- Perls, Laura (2004). *Viviendo en los límites*. México, DF: Plaza y Valdés, 3ª ed.. (Introducción, traducción y revisión técnica de Celedonio Castanedo de la obra *Living at the boundary* (1992). New York: The Gestalt Journal.
- Rennie, D.L. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psychotherapy: The unfolding of reflexivity. In S. Toukmanian and D.L. Rennie (eds.). *Psychotherapy Process Research: Paradigmatic and Narrative Approaches*. Newbury Park, CA: Sage.
- Sartre, J.P. (1943). *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*. New York: Philosophical Library.
- Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. New Haven, CJ: Yale University Press.
- Yalom, I. D. (1970). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.