

INSTITUTO VENEZOLANO DE GESTALT  
FORMACIÓN EN PSICOTERAPIA GESTALT  
CURSO MEDIO

BASES FILOSÓFICAS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT  
EXISTENCIALISMO Y HUMANISMO

Skeilly Castellanos

Caracas, noviembre de 2006

## EXISTENCIALISMO

El Existencialismo, movimiento filosófico europeo de los siglos XIX y XX dedicado a los problemas inherentes a la condición humana en general y que resalta el papel crucial de la existencia, de la libertad y de la elección individual, así como la confianza en las fuerzas creadoras personales. Se desarrolló primero en Alemania y luego en Francia, como consecuencia de la crisis producida por las Guerras Mundiales, ya que se llegó a creer que el mundo no era un lugar apacible, que nunca se conseguiría la justicia y bienestar social sólo con el uso de la razón, y que la ciencia y la tecnología no parecían útiles para mejorar el mundo (Márquez, s/f).

Como consecuencia de los múltiples pensadores y diversas posiciones que se asocian al existencialismo, el término no puede ser definido con precisión. Empero, se pueden identificar temas comunes en todos los autores existencialistas, como lo son el énfasis puesto en la existencia individual concreta, en la subjetividad, la libertad individual y los conflictos de la elección. También se da importancia a elementos como responsabilidad, valores, sentido, encuentro, presencia relación, autenticidad y compromiso.

Respecto a la subjetividad los existencialistas resaltan la importancia de la acción individual apasionada al decidir sobre la moral y la verdad. Han insistido, por tanto, en que la experiencia personal y la actuación según las propias convicciones constituyen los factores esenciales para llegar a la verdad. Desde esta perspectiva se critica a la ciencia y su sistematización, ya que un observador indiferente no sería capaz de acceder a la verdad. Por esta razón los existencialistas prefirieron ser no sistemáticos en la exposición de sus filosofías y expresarse mediante aforismos, diálogos, parábolas y otras formas literarias (Microsoft Encarta 2006), (Instituto Venezolano de Gestalt, 1993).

A pesar de su posición antirracionalista de partida, no se puede decir que los existencialistas fueran irracionales en el sentido de negar toda validez al pensamiento racional. Han mantenido que la claridad racional es deseable allí donde sea posible, pero que las materias más importantes de la vida no son accesibles a la razón o a la ciencia. Además, han sostenido que incluso la ciencia no es tan racional como se supone.

Tal vez el tema más destacado en la filosofía existencialista es el de la elección. La primera característica del ser humano, según la mayoría de los existencialistas, es la libertad para elegir. Mantienen que los seres humanos hacen elecciones que conforman su propia naturaleza. Los existencialistas han expuesto que, como los individuos son libres de escoger su propio camino, tienen que aceptar el riesgo y la responsabilidad de seguir su compromiso dondequiera que éste les lleve.

Entre los primeros pensadores de este movimiento Kierkegaard, Nietzsche, Husserl, Jaspers y Heidegger, además de Sartre, Buber y Tillich.

Se destacará a continuación las ideas de algunos de estos autores, considerando la importancia de las mismas en relación a la Psicoterapia Gestalt.

### **Søren Kierkegaard (1813-1855)**

Filósofo y teólogo danés considerado como el fundador del existencialismo moderno, reaccionó contra el idealismo absoluto y sistemático de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, que afirmó haber encontrado un entendimiento racional total de la humanidad y de la historia. Kierkegaard, por el contrario, resaltó la ambigüedad y lo absurdo de la situación humana explicando que no se puede encontrar ninguna base objetiva y racional, para defender las decisiones. La respuesta individual a esta situación tiene que ser vivir una existencia comprometida por completo, y este compromiso sólo puede ser entendido por el individuo que lo asume (<http://www.geocities.com/poeticaarte/sartre.htm>).

Insistió en que el bien más elevado para el individuo es encontrar su propia y única vocación. Como escribió en su diario: "Tengo que encontrar una verdad que sea verdadera para mí... la idea por la que pueda vivir o morir". Analizó profunda y detalladamente rasgos de la existencia del hombre como la aflicción, temor, amor, culpa, bien y mal, muerte, conciencia, entre otros (Microsoft Encarta 2006).

Otros escritores existencialistas se han hecho eco de la creencia de Kierkegaard de que el individuo ha de elegir el camino propio sin la ayuda de modelos universales y objetivos.

### **Martin Heidegger (1889-1976)**

Al igual que Pascal y Kierkegaard, reaccionó contra el intento de fundamentar la filosofía sobre una base conclusiva racionalista, en este caso la fenomenología del filósofo alemán Edmund Husserl. Heidegger, autor de una de las obras más representativas del existencialismo, *El ser y el tiempo* (1927), afirmó que la humanidad se encuentra en un mundo incomprensible e indiferente. Los seres humanos no pueden esperar comprender por qué están aquí; en su lugar, cada individuo ha de elegir una meta y seguirla con apasionada convicción, consciente de la certidumbre de la muerte y del sinsentido último de la vida propia. Heidegger contribuyó al pensamiento existencialista al poner el énfasis en el ser y la ontología tanto como en el lenguaje (Microsoft Encarta 2006).

### **Jean-Paul Sartre (1905-1980)**

Considerado el máximo representante del existencialismo francés, utilizó el término existencialismo para definir y calificar su propia filosofía, convirtiéndose en el gran difusor del movimiento a escala internacional posterior a la II Guerra Mundial. El pensamiento de Sartre, fue influido en gran medida por la fenomenología de Husserl y las ideas de Heidegger (<http://www.geocities.com/poeticaarte/sartre.htm>).

Argumentaba que los seres humanos necesitan una base racional para sus vidas pero son incapaces de conseguirla y, por ello, su existencia es "pasión inútil". No obstante, insistió en que el existencialismo es una forma de humanismo y resaltó la libertad, la elección y la responsabilidad humana. Con gran refinamiento literario, intentó reconciliar esos conceptos existencialistas con un análisis marxista de la sociedad y de la historia. Sartre fue autor de otra de las obras claves en la historia del existencialismo, *El ser y la nada* (1943) (Microsoft Encarta 2006).

Sus ideas plantean principalmente que la existencia precede a la esencia. La elección es, por lo tanto, fundamental en la existencia humana y es ineludible; incluso la negativa a elegir implica ya una elección. La libertad de elección conlleva compromiso y responsabilidad.

### **Nikolai Berdiaev (1874-1984)**

Filósofo ortodoxo ruso, sostiene que la existencia del individuo se fundamenta en tres factores como son la libertad, la predestinación divina y la responsabilidad y energía

personal de un ser que sabe pensar, sentir y producir, renovándose constantemente, llegando a ser más humano (Microsoft Encarta 2006).

Luego de observar las ideas particulares de los autores, de forma general se puede decir que los temas fundamentales del existencialismo se resumen en (Diez de la Cortina, s/f):

1. La existencia es el modo de ser propio del hombre, la cual es individual y única.
2. El hombre no tiene una existencia que determina lo que hace o cómo se comporta, sino que él mismo es su propio hacer y su propio existir. El hombre tiene entonces libertad para poder ser, y conciencia para relacionarse consigo mismo y con lo otro de los que se diferencia.
3. Utilización de la fenomenología como método de análisis de la conciencia: permite dar sentido a aquello que se manifiesta ante la existencia humana.
4. El hombre es posibilidad abierta, libertad de hacer. La autenticidad consiste en no renunciar a la libertad bajo ningún concepto.
5. La existencia va acompañada de los sentimientos de angustia, vergüenza y náusea. La angustia nace de un futuro indefinido, con múltiples posibilidades que el hombre puede escoger para construirse a cada instante. La náusea (Sastre) surge de la falta de propósito y finalidad del mundo de los hombres. Y la vergüenza está para confirmar la existencia del otro distinto al yo.

Diferente a la filosofía existencial, se encuentra la psicología existencial, cuyos representantes más destacados son Biswanger, Boss, Víctor Frankl, Rollo May, y R.D.Laing.

Para este movimiento resulta fundamental la comprensión del individuo como un ser único en el mundo, considerando sus experiencias y cómo se percibe a sí mismo y a los demás, también el concepto de libertad y escogencia y se entiende la vida o existencia como un proceso continuo, ya que el individuo está siempre en proceso de formación.

Respecto al terapeuta, la psicología existencial plantea que su interés principal será la existencia presente del paciente, enfocando la relación como un encuentro real entre dos personas, en el cual el terapeuta está presente como persona y no como profesional.

El fin de la terapia será facilitar al paciente el experimentar su existencia como real y darse cuenta de sus posibilidades y actuar de acuerdo a estas, haciendo énfasis en las decisiones toadas por el paciente y en los actos decisivos en su vida (Instituto Venezolano de Gestalt, 1993).

## HUMANISMO

El Humanismo como pensamiento filosófico puede entenderse como una actitud que hace hincapié en la dignidad y el valor de la persona. Surge en el siglo XV como el núcleo ideológico del renacimiento. El humanismo renacentista está centrado en el hombre (antropocéntrico), teniendo como finalidad al hombre (atropotético). Entre sus principios básicos destacó que las personas son seres racionales que poseen en sí mismas capacidad para hallar la verdad y practicar el bien. Desarrolla como temas fundamentales al hombre, su libertad y la relación con Dios, con el mundo y con la naturaleza.

En la época de su nacimiento, el humanismo se limitó al área de la educación, literatura, cultura y religión, dándose en las universidades principalmente en Italia gran importancia a los ideales humanistas sobre la dignidad del ser humano; luego en Francia e Inglaterra sería difundido en las universidades y tendría gran repercusión sobre la literatura y la cultura en general (Microsoft Encarta 2006).

En el transcurso de la historia el movimiento humanista resultó un nuevo modo de pensar sobre el hombre, sobre la condición humana, sobre la ciencia y sobre el mundo. Puede entenderse como una manera amplia de aproximarse a la condición humana, buscando desarrollar una verdadera ciencia del hombre, lo que implica un verdadero acercamiento y estrecha relación con todas las ciencias, promoviendo la complementariedad de los diversos enfoques sobre el ser humano (Losada, en Casado Compilador, 1995).

De esta forma, inherente a la actitud humanista está la necesidad de integrar diferentes puntos de vista, de usar creativamente múltiples recursos provenientes de distintos orígenes, y la posibilidad siempre abierta de nutrirse de diferentes fuentes (Losada, en Casado Compilador, 1995).

En total concordancia con los principios anteriores surge la Psicología Humanista, siendo una de las primeras semillas el libro "Principios de la Psicología" de William James. El nacimiento de esta nueva Psicología se da en Estados Unidos, paralela a la Revolución de las Flores, movimiento en reacción a la segunda Guerra Mundial. En ese contexto,

mismo que abre paso al existencialismo, en la sociedad había un clima de desilusión y protesta, el cual derivó en múltiples creencias y corrientes.

Así, la psicología Humanista tomando las ideas de Rosseau de los seres humanos productivos, alegres, buenos y bondadosos, surge como una tercera fuerza en psicología, pero no como muchos piensan, como movimiento antipsicoanalítico o anticonductista, o como fuerza para enfrentar a las corrientes anteriores, sino que pretende acoger al conductismo, al psicoanálisis y a otras concepciones, con una visión positiva del hombre la cual busca individualizar y no esterilizar a la persona, intentando tener una visión completa del sujeto destacando sus potencialidades y su parte sana (Losada, en Casado Compilador, 1995).

Entre los muchos exponentes de esta corriente tales como Rollo May, Charlotte Bühler, Allport y Sutich, sobresalen Maslow y Rogers, cuyas ideas se exponen a continuación.

### **Abraham Harold Maslow (1908-1970)**

Psicólogo estadounidense y máximo exponente de la psicología humanística, nacido en Nueva York, y formado en la Universidad de Wisconsin. Consideró el conductismo ortodoxo y el psicoanálisis demasiado rígidos teóricamente, y preocupado por la enfermedad mental, desarrolló una teoría de la motivación que describe el proceso por el que el individuo pasa de las necesidades básicas, como alimentarse y mantener relaciones sexuales, a las necesidades superiores. Este proceso lo denominó autorrealización o autoactualización, y consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales. El hombre se realiza cuando actualiza todas sus potencialidades y, en última instancia, cuando sus necesidades prioritarias llegan a ser las de autorrealización. Sus principales obras son *Motivación y personalidad* (1954) y *Hacia una psicología del ser* (1962) (Microsoft Encarta 2006).

### **Carl Rogers (1902-1987)**

Psicólogo estadounidense, famoso por el desarrollo de métodos de psicoterapia centrados en el paciente, o terapias no directivas.

Investigó con niños maltratados y, disconforme con las prácticas terapéuticas y las técnicas de diagnóstico de su época, fundó lo que se conocería como psicoterapia



conversacional o centrada en el cliente, entendido como sinónimo de paciente. Este método otorga especial importancia a la relación entre el terapeuta y el paciente: la personalidad del terapeuta participa de forma activa en el acontecer psíquico del paciente, y puede ser utilizada de modo deliberado para conseguir determinados objetivos terapéuticos que deben conducir al crecimiento psíquico y a la independencia. Esto se fundamenta en la idea de que el individuo tiene dentro de sí mismos recursos suficientes que pueden ser movilizados, teniendo como condición que el terapeuta sea capaz de crear el clima adecuado. Los llamados grupos *Encounter* (*Encuentro*) de Rogers se interesan por la vivencia global de las situaciones de grupo a través de la acción y las emociones (Microsoft Encarta 2006).

El clima propuesto por Rogers implica de parte del terapeuta la empatía que es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, y ver el mundo como este lo ve. Se traduce en una sensibilidad hacia las necesidades, sentimientos y circunstancias del cliente. La congruencia la cual significa que los sentimientos experimentados por el terapeuta son accesibles él y su conciencia, es capaz de vivirlos en relación con el cliente y utilizarlos en el encuentro con su cliente de la forma más oportuna. Y por último la aceptación incondicional positiva que es el respeto por el cliente como ser humano, sin evaluarlo ni juzgarlo (Márquez, s/f).

A manera de integración, pueden presentarse como principios esenciales de la Psicología Humanista los cinco siguientes (Losada, en Casado Compilador, 1995):

1. El abordaje holístico del ser humano y su contexto, la concepción del individuo como una unidad integrada de condiciones orgánicas, estructurales, funcionales y sistémicas.
2. El reconocimiento y el respeto por la subjetividad, la experiencia interna y la singularidad de esta experiencia como rasgo distintivo de lo humano, permitiendo el abordaje abierto y desprejuiciado de elementos como valores, deseos, fantasías, sueños, creatividad, amor, espontaneidad, responsabilidad entre muchos otros.
3. La atención al proceso constante y fluido de la persona, entendiéndolo como expresión sana de la motivación humana más básica: autorrealización.

4. El énfasis puesto en el trabajo con la parte sana de la persona y con sus recursos creativos.
5. El reconocimiento de que dentro de los límites inherentes a la existencia humana, las personas mantienen su libertad, autonomía y capacidad de elección.

No menos importante resulta señalar, que la Psicología humanista utiliza como método la introspección que es el examen del individuo por el propio individuo, la fenomenología o descripción y análisis del fenómeno tal y como se ve, y el método experiencial que consiste en el estudio de las vivencias del cliente.

Para finalizar, cabe mencionar que la Psicología Humanista ha sido criticada por el hecho de que los datos de sus investigaciones se basan en muestras pequeñas y distorsionadas, no siendo los resultados estadísticamente confiables. Esto se debe a la subjetividad de la teoría, apoyada en intuiciones y predicciones y no en un método científico lo que les resta capacidad de generalización.

Asimismo, se le critica que no trabaje con pacientes con trastornos que impidan el desarrollo de sus atributos naturales, ya que estos deberían, como seres humanos, ser también objeto de la psicología.

Es evidente que estos señalamientos pueden explicarse desde las características teóricas del humanismo, primero sobre la individualidad del ser y el desacuerdo de tratarlo como un promedio, y segundo por la creencia en la salud y potencialidad de la persona y su capacidad para alcanzar la autoactualización.

# APORTES DEL EXISTENCIALISMO Y HUMANISMO A LA PSICOTERAPIA GESTALT

La Psicoterapia Gestalt se nutrió directa o indirectamente de variadas corrientes filosóficas y terapéuticas, como la fenomenología, psicología Gestalt, psicoanálisis, filosofías orientales, el existencialismo y la corriente humanista.

Al describir las dos últimas se observa que su influencia sobre la Psicoterapia Gestalt se refleja en sus principios más fundamentales.

Se puede notar que del existencialismo toma la importancia de lo vivido concretamente por la persona, considerando como existencial todo lo que se relaciona a la manera en la que el hombre experimenta su existencia, la asume, la orienta y la dirige, así como la noción de singularidad de dicha existencia, y la originalidad de la experiencia objetiva o subjetiva (Ginger y Ginger, 1993).

Asimismo, toma la idea de responsabilidad, la cual es inherente a cada individuo y le permite construir activamente su existencia, en un proceso fluido y constante, creando su libertad creativa (Ginger y Ginger, 1993). El hombre tiene entonces libertad para poder ser, y elegir cómo quiere ser y conciencia para relacionarse consigo mismo y con lo otro de los que se diferencia. De tal forma, para la Psicoterapia Gestalt la responsabilidad tiene que ver con asumir la propia existencia, acciones, emociones, pensamientos, todo aquello que conforma el yo, y puede entenderse también como la capacidad de responder

Esto lleva consigo el concepto de autenticidad la cual significará asumir y ejercer la libertad en todo su sentido, tal y como lo explica la psicoterapia Gestalt, estando en contacto con las propias emociones, pensamientos y acciones, sin contener la expresión y dando satisfacción a las necesidades, siendo simplemente espontáneos.

El énfasis del existencialismo en la subjetividad es también, notorio en la Psicoterapia Gestalt, especialmente en su metodología de trabajo donde las creencias, conceptos y prejuicios del terapeuta quedan en un segundo plano, y lo importante dentro del

proceso son las propias creencias, ideas, valores, conceptos, y especialmente, sentimientos y emociones del paciente, siendo sólo la persona quien sabe dar sentido y solución a su situación, todo lo cual está igualmente presente en los aportes del humanismo.

No puede en este aspecto dejarse de lado a la fenomenología, corriente estrechamente vinculada al humanismo y existencialismo, y cuya influencia se destaca en la psicoterapia Gestalt, al considerar importante la descripción de la experiencia desde el cómo, resaltar la experiencia inmediata, en el aquí y ahora, tal y como es percibida holísticamente, y la reivindicación del papel del cuerpo dentro del proceso terapéutico (Ginger y Ginger, 1993).

Del humanismo, la Psicoterapia Gestalt adopta la posibilidad en el método de trabajo de nutrirse de diferentes fuentes, integrando diferentes puntos de vista, dejando abierta la posibilidad de utilizar cualquier técnica siempre que esta sea experimental, experiencial y existencial, considerando la importancia que se da a la experiencia como vía fundamental dentro de cualquier proceso.

De igual modo, para el trabajo terapéutico asume el trabajo centrado en el cliente, con la debida importancia del clima adecuado, y por supuesto, de la empatía, autenticidad y congruencia del terapeuta, el cual deberá estar constantemente en contacto con los fenómenos que ocurren en sí mismo y en el cliente.

Admite también la visión positiva del hombre, la firme creencia en sus valores y potencialidades, el considerarlo fundamentalmente bueno, intentando tener una visión completa del sujeto destacando siempre su parte sana, idea presente igualmente en el existencialismo. Además de procurar un abordaje holístico entendiendo al ser humano en su contexto como un todo integrado de condiciones orgánicas, estructurales, funcionales y sistémicas.

Desde esta perspectiva, considera del mismo modo que el individuo busca naturalmente su autorrealización en un proceso constante y fluido, en el cual procura explorar y explotar sus mejores características, apostando a su desarrollo personal.

Y por último, y no menos importante, toma del humanismo el mismo principio presente en el existencialismo, como lo es el reconocimiento de que dentro de los límites inherentes a

la existencia humana, las personas mantienen su libertad, autonomía y capacidad de elección.

De esta forma se tiene que la Psicoterapia Gestalt ha tenido una herencia extensa de múltiples corrientes y formas de pensamiento, no obstante no puede dudarse, como buen principio gestáltico, que la Psicoterapia Gestalt termina siendo más que la suma de sus partes, y se presenta como una disciplina particular, existiendo más que como psicoterapia, como una forma de vida donde el holismo, la responsabilidad, la libertad y el eclecticismo son bases fundamentales.

## REFERENCIAS

**Abraham Harold Maslow**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

**Carl Rogers**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

Diez de la Cortina, E. (s/f). **El Existencialismo**. Revisión de la Página Web <http://www.cibernous.com/autores/existencialismo/teoria/existencialismo.html>, del día 25 de septiembre de 2006.

**Existencialismo**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

**Existencialismo**. Revisión de la Página Web <http://www.geocities.com/poeticaarte/sartre.htm>, del día 25 de septiembre de 2006.

Ginger, A. y Ginger, S. (1993). **La gestalt: una terapia de contacto**. (2ed). Manual Moderno: México.

**Humanismo**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

Instituto Venezolano de Gestalt (1993). **Manual De Gestalt I**. Caracas.

**Jean-Paul Sartre**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

Losada, J.V. La Psicología Humanista Hoy. Eleazar Casado (Compilador) (1995). **De La Orientación Al Asesoramiento Psicológico: Una Selección De Lecturas**. UCV.

Losada, J.V. Reflexiones sobre el Movimiento Humanista. Eleazar Casado (Compilador) (1995). **De La Orientación Al Asesoramiento Psicológico: Una Selección De Lecturas**. UCV.

Márquez, L. (s/f). **La Tercera Fuerza: La Psicología Humanista**. Material Mimeografiado.

**Martin Heidegger**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

**Nikolai Berdiaev**. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.

Pastorini, G. (s/f). *Análisis Existencial En Psicología*. Material Mimeografiado.

*Søren Kierkegaard*. *Microsoft Encarta* 2006. Microsoft Corporation, 2005.