

EL AQUÍ Y AHORA: EL ENFOQUE FENOMENOLÓGICO COMO UNA FORMA DE HUMANISMO EN PSICOTERAPIA

Andrés Bernardo Hernández Santander *

Palabras clave:

psicoterapia, escuelas
psicológicas, escuelas
filosóficas, existencialismo,
humanismo.

Keywords:

psychotherapy,
psychological schools,
philosophical schools,
existentialism, humanism.

Resumen

El presente artículo pretende compartir algunas reflexiones acerca de las aportaciones humanistas que se desprenden de la práctica psicoterapéutica con enfoque fenomenológico. Los comentarios desarrollados están fundamentados por 18 años de camino por las sendas de la psicología existencial, en particular por la “terapia Gestalt” y las “constelaciones familiares”.

Abstract

This article aims to share some thoughts about the humanistic contributions arising from the psychotherapeutic practice with a phenomenological approach. The developed content shared here are the result of 18 years of practice along the paths of existential psychology, in particular the “Gestalt therapy” and “Family Constellations”.

*Antropólogo y psicoterapeuta,
master en terapia Gestalt,
psicología transpersonal,
teología y espiritualidad,
constelaciones familiares,
docente universitario.
andresbhs@gmail.com

Dentro de la psicoterapia humanista el enfoque fenomenológico consiste en “estar en el presente”, en el “aquí y ahora”; es la apertura a la percepción de “lo real” tal cual aparece ante la conciencia, ante la experiencia de la persona. Este enfoque es usado en el momento de la intervención terapéutica como la guía que da rumbo a la sesión de terapia, se despliega como una forma de empatía profunda, de percepción amplia de conciencia que busca librarse de las interpretaciones a priori para estar y caminar junto al otro, con el “paciente” o con el grupo de desarrollo humano. Significa que se da un encuentro (el “Yo-Tú” del que habla el filósofo Martín Buber) donde ambos nos reconocemos, aprendemos y crecemos, donde somos testigos y acompañantes de la transformación que se despliega en ese instante del presente que es único e irrepetible.

Un psicoterapeuta formado en el crisol de la escuela humanista de psicología y de las filosofías existencialistas, intentará que el enfoque fenomenológico no se quede atrapado en el consultorio, antes bien, tratará de irlo convirtiendo en una forma “para estar en la vida”, y habrá de compartirlo a sus “pacientes” o “clientes” para que ellos, si así lo deciden, lo incorporen a la propia experiencia como una manera de crecimiento y apertura al bienestar, “de ser en el mundo”. El psicoterapeuta comparte su persona desde la postura de que no es un modelo de perfección sino de humanidad. Partir de que el “aquí y ahora” es la percepción de lo real que aparece ante la conciencia implica que se ha de dar en algún momento la profunda aceptación de esa realidad como “lo que es”, “como la parte de verdad a la que la persona puede acceder”. Aceptar lo que se despliega ante uno mismo como la realidad de la vida necesita la actitud fenomenológica de hacer a un lado los juicios, las interpretaciones y/o las excusas, es un camino que lleva al cambio: al “percibir claramente” le ha de acompañar el “actuar coherentemente”; al tomar conciencia del camino adecuado, se renuncia a otros senderos que se desplegaban como posibilidades, se da una elección, y nuestras elecciones van definiendo y moldeando nuestras personas.

Por esta misma línea, Berth Hellinger, creador del modelo de las constelaciones familiares, habla de que el asentir profundamente a la realidad es camino de salud y de paz, este “asentir” es aceptación profunda, es hacer a un lado juicios, miedos y expectativas, es estar en consonancia con “lo que es”, viene de estar en “nuestro centro”, de ahí se origina la fuerza de cada uno. Las psicoterapias de enfoque fenomenológico enfatizan la toma de conciencia, el “insight”, el acompañar la apertura de la persona al descubrimiento de su propia realidad. “Cuando la verdad aparece, la verdad nos hace libres”.

el enfoque
fenomenológico
consiste en “estar en el
presente”, en el “aquí y
ahora”; es la apertura
a la percepción de “lo
real” tal cual aparece
ante la conciencia

Para cada uno de nosotros sólo es posible acceder a una parte de la realidad, ya que estamos condicionados por diferentes factores como la cultura, la pertenencia social, la familia, la educación, el psiquismo, el tiempo histórico en que nos tocó vivir, etc. “Mi visión es mi visión”, “Cada cabeza es un mundo”; entonces, esto quiere decir que otro individuo podrá tener otra percepción, captar otra parte de “lo real” que no necesariamente es la que yo capto, o que inclusive puede entrar en conflicto con mi verdad. Es como el cuento del elefante: en un salón estaba un majestuoso elefante, de pronto llevaron a unos ciegos de nacimiento ante él y se les pidió que lo describieran, cada uno lo hizo de acuerdo con el tacto y la zona del elefante a la cual se habían acercado: “un elefante es

como un tronco de árbol duro” (la pata); otro dijo “un elefante es como una manguera para regar el jardín” (la trompa); uno más comentó “un elefante es como un fuate con el que se golpea a los caballos” (la cola).

Yo tengo mi verdad, tú tienes tu verdad y ambas tienen validez pues son partes de “lo real”; la visión humanista no tomará esto como una invitación a una postura relativista o “light”, sino que conciliará las verdades desde una postura que nos abre al camino del encuentro, del diálogo, la tolerancia y la aceptación. Se respeta la “realidad” del otro, pues es resultado de su existencia humana y de igual manera lo es mi “realidad” y esta pide también respeto. Nadie posee la captación total de “lo que es”, “de la vida”, pero al unir nuestras experiencias y saberes podemos juntos enriquecernos y crecer. El psicoterapeuta ha de respetar la historia del paciente en su totalidad y acompañará al mismo a entender que en su momento el “trauma emocional” y la concerniente conducta construida a partir de ahí tuvieron una finalidad de sobrevivencia, “fue lo mejor que se pudo hacer para salir adelante”, y así reconciliarse con la historia. Allá fue lo mejor, pero ahora es tiempo de actualizar y transformar porque se han vuelto obsoletas las conductas.

Yo tengo mi verdad, tú tienes tu verdad y ambas tienen validez pues son partes de “lo real”

Mi Yo descubre su identidad gracias a un Tú. Yo no existo separado de un Tú, antes bien “Yo–Tú” es unidad, es comunidad, es una de las intuición según Martin Buber; por eso se dice que la actitud del psicoterapeuta se debe fundar en una apertura profunda al encuentro con el otro, a la afectación que el otro tiene sobre mí y yo sobre él, por eso se dice que crecemos gracias al encuentro de nuestras humanidades y de ahí “adviene la sanación”.

El psicoterapeuta no tiene el poder por sí mismo de “curar” o de “cambiar al otro”, sino de iluminar el proceso del paciente y ser testigo de las fuerzas de cambio que se activan en él, gracias al encuentro terapéutico. Esto significa, por lo tanto, que el psicoterapeuta ha de abandonar una postura de “superioridad” y asumir una posición de “acompañamiento” con el “paciente” o “cliente”.

Desde aquí habrán de reconocerse entonces como infundadas, o como fruto del desconocimiento las acusaciones que se han llegado a verter sobre las corrientes de psicoterapia humanista de que al estar centradas en la persona fomentan el egocentrismo y son anti comunitarias; antes bien, habríamos de pensar: “Yo soy el actor y responsable de mi cambio, nadie me puede cambiar si yo no quiero, pero cuando cambio y soy más pleno, mi plenitud afecta para bien a los que me rodean... si soy feliz, doy felicidad”. En esta misma línea, los enfoques sistémicos en psicoterapia como por ejemplo la terapia familiar sistémica o las constelaciones familiares (que en su mayoría son fenomenológicos) plantean que los individuos siempre forman parte de un sistema mayor: familia, grupo, nación, etc. Por lo tanto, el cambio en el individuo afecta al grupo y el grupo afecta al individuo, ésa es la “dinámica sistémica” irrompible; somos “individuo-sistema”, “Yo–Tú”, “Sujeto–Objeto”, no como un dualismo, sino como unidad, como comunidad; pensar que se puede ir en una dirección contraria, que somos entes aislados, que una persona, grupo, sociedad o cultura pueden imponer una visión exclusivista y única de la realidad es la puerta más segura a la violencia en cualquiera de sus formas.

¿Pero qué sucede si en el encuentro de personas, grupos, naciones o sistemas, cada uno argumenta su verdad como justificable e irrenunciable y, por lo tanto, como potencialmente irreconciliable con la del otro? Necesitamos entonces una visión que esté por encima de ambos sistemas, una postura donde los polos se reconozcan más allá de sus particularidades histórico sociales, y se abran a la construcción común; este ámbito superior es la persona, la humanidad, los derechos humanos.

REFERENCIAS ■

Buber, Martín (1977). *Yo y Tu*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Hellinger, Berth (2002). *El centro se distingue por su levedad*. Barcelona: Herder.

Naranjo, Claudio (1990). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica*. Santiago: Cuatro Vientos.

Watzlawick, Paul (1979). *¿Es real la realidad?* Barcelona: Herder.