Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Sistema de Información Científica

André Sassenfeld Jonquera, Laura Moncada Arroyo
Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial
Revista de Psicología, vol. XV, núm. 1, 2006, pp. 91-106,
Universidad de Chile
Chile

Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105

Revista de Psicología,
ISSN (Versión impresa): 0716-8039
revpsico@uchile.cl
Universidad de Chile
Chile

¿Cómo citar? | Fascículo completo | Más información del artículo | Página de la revista

www.redalyc.org
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial

Phenomenology and humanistic-existencial psychotherapy

[*] André Sassenfeld Jonquera,
[**] Laura Moncada Arroyo

Resumen

En este artículo se presenta como marco referencial para la psicoterapia humanista-existencial, algunos conceptos fundamentales de la fenomenología y el método fenomenológico que iluminan el quehacer psicoterapéutico. Con la finalidad de dar cumplimiento a este objetivo, en primer lugar, se delinea la manera en la que los mismos psicoterapeutas humanistas-existenciales entienden el núcleo de la aproximación fenomenológica y, en segundo lugar, se especifica algunos usos posibles de la fenomenología en el área de la teoría y la práctica clínica.
Palabras clave: Fenomenología, psicoterapia humanista-existencial, práctica clínica.

Abstract

This article presents some fundamental concepts of phenomenology and the phenomenological method that throw some light on psychotherapeutic practice as theoretical frame for humanistic-existential psychotherapy. To accomplish this, first the way in which humanistic-existential psychotherapists understand the nucleus of the phenomenological approach is outlined and second some possible uses of phenomenology in the area of clinical theory and practice are specified.
Key words: Phenomenology, humanistic-existential psychotherapy, clinical practice.

[*] Psicólogo. Equipo Clínico Humanista, Departamento de Psicología, Universidad de Chile. Email: asjorquera@hotmail.com
[**] Psicóloga. Profesor Asistente, Departamento de Psicología, Equipo Clínico Humanista, Universidad de Chile. Email: equipohumanista@uchile.cl

Introducción

Tradicionalmente la psicoterapia de orientación humanista-existencial ha sido asociada a una fundamentación filosófica y metodológica de carácter fenomenológico (Gendlin, 1966; Kriz, 1985; May, 1961; Moreira, 2001; Moreira, Saboia, Beco & Soares, 1995; Moss, 2001; Quitman, 1985; Tageson, 1982; Yontef, 1993, 1998, 2004). Sin embargo, el conocimiento teórico y práctico que los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial tienen, por un lado, de la fenomenología y sus desarrollos conceptuales, y por otro, de las posibilidades y los imperativos de la aplicación clínica del método fenomenológico, a menudo es vago e inexacto. Por lo tanto, este conocimiento, si efectivamente consideramos que la filosofía fenomenológica es uno de los fundamentos de la psicología humanista-existencial (como haremos en el contexto de este artículo), tiende a ser insuficiente y puede, eventualmente, deformar y limitar el ejercicio profesional de una psicoterapia humanista-existencial orientada en profundidad por sus propios planteamientos cardinales.

En la actualidad, terapeutas de diversas orientaciones han comenzado a reconocer y subrayar la relevancia de los supuestos filosóficos que subyacen a la práctica psicoterapéutica y han detallado algunas de sus múltiples implicancias concretas. Así por ejemplo, la naturaleza de la relación terapéutica, la comprensión del impasse o la conceptualización de la psicopatología (A. Goldberg, 2001; C. Goldberg, 2000; Moreira, 2001; Moreira et al., 1995; Orange, Atwood & Stolorow, 1997; Spagnuolo, 2001; Stolorow, Atwood & Orange, 2002; Stolorow, Orange & Atwood, 1998; Velasco, 2003; Wolf, 1988).

En el plano de la formulación teórica de la psicoterapia humanista-existencial, este énfasis en la explicitación de los fundamentos filosóficos se remonta al menos hasta las contribuciones tempranas de Frankl (1946) y de May (1961) y ha sido, desde entonces, una preocupación recurrente de los representantes de esta aproximación. A la luz de tales desarrollos, queda de manifiesto la importancia decisiva que tiene el grado de conocimiento que los psicoterapeutas poseen respecto de las suposiciones filosóficas que fundamentan su forma de acercarse al trabajo terapéutico.

En el contexto esbozado, este artículo intenta describir y destacar uno de los pilares capitales de la psicoterapia de orientación humanista-existencial, cuyo conocimiento es esencial para todo terapeuta que trabaja o desea trabajar siguiendo los principios definitorios de este acercamiento -la fenomenología y el método fenomenológico. Más que centrarse tan sólo en los aspectos propiamente filosóficos de esta temática, se pretende abordarla desde una perspectiva tanto conceptual como aplicada. Con la finalidad de dar cumplimiento a este objetivo, en primer lugar se delinea la manera en la que los mismos psicoterapeutas humanistas-existenciales entienden el núcleo de la aproximación fenomenológica y, en segundo lugar, se especifican algunos usos posibles

de la fenomenología en el área de la teoría y de la práctica clínica.

Algunas consideraciones generales sobre la fenomenología

La fenomenología como sistema filosófico coherente tiene sus orígenes formales en la obra de Edmund Husserl (1859-1938). A pesar de esto, el término fenomenología fue utilizado con anterioridad por filósofos tan importantes como Hegel (recuérdese su tratado capital *Fenomenología del espíritu* [1807]) y algunas de sus nociones conceptuales fundamentales están ya presentes en las reflexiones de Brentano y otros pensadores. Desde hace mucho tiempo, sin embargo, la fenomenología es entendida más como un movimiento filosófico amplio que reúne diversos desarrollos heterogéneos en una misma área que como un sistema teórico estrechamente delimitado por los planteamientos del mismo Husserl (Moreira, 2001; Moreno, 2000a, 2000b; Waldenfels, 1992). La afinidad básica de estos diferentes desarrollos no debe buscarse en el ámbito de contenidos y concepciones específicas, sino más bien en la aproximación metodológica particular que orienta la investigación fenomenológica en general. Con todo, el trabajo de Husserl constituye el punto de partida indispensable para cualquier estudioso que desee adentrarse, de modo informado y sistemático, en el acercamiento fenomenológico.

Husserl estaba insatisfecho con los resultados arrojados por las aplicaciones del método científico positivista en el campo del estudio del mundo externo y la realidad psicológica. Desde su perspectiva, la imagen del mundo y del ser humano que la ciencia estaba formándose en el transcurso del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX se alejaba excesivamente de la experiencia genuina que las personas tienen de su entorno y de sí mismas y, en este sentido, no podía ser visualizada como empírica y fidedigna. En esta línea, en una contribución temprana, Gendlin (1966) indica que Husserl rechazó la teoría científica -difundida hasta el día de hoy- según la cual vemos "percep-tos" o pensamos "imágenes" al advertir que, en su experiencia personal directa e inmediata, nunca había visto un percepto o pensado una imagen. Más bien, razonó Husserl, los procesos psíquicos siempre son intencionales -es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos y/o sucesos que se encuentran en la realidad externa (Halling & Carroll, 1999; Waldenfels, 1992). Por lo tanto, entenderlos como sencillas ocurrencias subjetivas que no guardan relación con el mundo en el cual las personas existen y se desenvuelven es una abstracción excesiva.

La intencionalidad de las vivencias humanas implica que siempre observamos una casa, un árbol o alguna otra cosa existente en el mundo y siempre nos enojamos o entristecemos por lo que alguien hizo o por algo que ocurrió. Desde esta perspectiva,

para la fenomenología el individuo "nunca experimenta una 'experiencia' o unos sentimientos; siempre tratan, se derivan o están en situaciones-en-el-mundo" (Gendlin, 1973, p. 144). De este modo, lo que

> "experienciamos, de hecho, elimina la barrera entre lo objetivo (átomos concebidos geométricamente y fuerzas físicas externas) y lo subjetivo (fuerzas y entidades internas). Husserl encontró que el mundo humano total realmente estaba implícito en nuestra experiencia y que las supuestas entidades internas eran meros constructos teóricos" (Gendlin, 1966, p. 42).

Así, la fenomenología representa un intento sostenido por superar o trascender la dicotomización categórica entre sujeto y objeto, que es inherente al desarrollo del pensamiento occidental (Halling & Carroll, 1999; Quitmann, 1985; Yontef, 1998, 2004). Las experiencias, tal como el individuo las vivencia, no son separables de y siempre están dirigidas hacia algo, son sobre algo, de algo o con algo; constituyen una reacción a algo y nunca corresponden tan sólo a una especie de entidad concreta y aislada dentro de una mente o un cuerpo determinado.

Husserl consideraba que la ciencia de su época, en términos generales, se caracterizaba por un alto grado de ingenuidad. Debido a la completa inmersión de las actividades científicas mismas en el mundo práctico e inmediato de la vida (*Lebenswelt*), la ciencia incurriría en el grave error de no poner en entredicho y de dar por supuesto, lo que Husserl llamaba "actitud natural" como hecho incuestionable que reflejaría la naturaleza fundamental de la realidad -esto es, la creencia cotidiana en la efectividad de la separación entre sujeto y objeto, que incluye la suposición de que existe una realidad objetiva independiente de quien la percibe y estudia (Brazier, 1993; Halling & Carroll, 1999).

A la actitud natural, la fenomenología husserliana opone la actitud fenomenológica, alcanzable a través de la aplicación disciplinada del método fenomenológico como fundamento para investigar y entender de manera exacta y empírica la experiencia que el ser humano tiene del mundo, de sí mismo y de sus semejantes. La actitud fenomenológica posibilita, a quien la asume, suspender temporalmente la propia inserción congénita en el mundo e interrumpir con ello, el movimiento habitual hacia la realidad exterior para poder contemplarlo sin participar en él (Moreira, 2001). En otras palabras, la actitud fenomenológica permite aprehender y observar la intencionalidad de los procesos psicológicos como estructura constitucional y pre-reflexiva de la experiencia humana.

De modo similar a Husserl, los pioneros del movimiento humanista-existencial reconocieron que las concepciones psicológicas más importantes elaboradas en la primera mitad del siglo XX -en particular, el psicoanálisis y el conductismo- se habían alejado en gran medida de las experiencias efectivas de las personas y se habían vuelto en exceso abstractas y estériles. Al menos en parte, los psicoterapeutas humanistas-

existenciales encontraron en la fenomenología un fundamento filosófico y metodológico útil debido a la semejanza y afinidad con sus respectivos puntos de partida. A partir de este reconocimiento y, siguiendo la conocida consigna programática de Husserl ("¡De vuelta a las cosas mismas!")[1] , desarrollaron psicologías cercanas a lo humanamente experimentable que se basan en la experiencia directa e inmediata (Moss, 1999; Quitmann, 1985; Tageson, 1982). Husserl, antes que ellos, ya había insistido en numerosas ocasiones en el hecho de que todo cuanto sabemos del mundo y del ser humano lo conocemos mediante nuestra experiencia y, en consecuencia, que "el mundo debe percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de sus experiencias" (Quitmann, 1985, p. 47) con la finalidad de alcanzar un entendimiento psicológico comprehensivo.

Aspectos fundamentales del método fenomenológico

Podemos afirmar que desde el punto de vista de la fenomenología, los dos hechos básicos que guían la investigación y que, dado el énfasis en el concepto de intencionalidad, se implican uno al otro, son la experiencia y el fenómeno. Un fenómeno es la apariencia o la forma específica en la que el objeto de estudio se presenta a sí mismo de modo inmediato a la consciencia del observador (May, 1969; Tageson, 1982). En tal sentido, la fenomenología supone que los fenómenos -en cuanto constituyen uno de los dos aspectos centrales de la relación intencional entre individuo y mundo- son lo único que al ser humano le es accesible y cognoscible directamente. Por lo tanto, la concepción fenomenológica de lo real, tal como ha indicado insistentemente Yontef (1993, 1998, 2004), es relacional, ya que asume que la realidad debe ser entendida como una co-construcción que se produce entre el observador y lo observado. Así, surge la necesidad de reconocer la existencia de innumerables realidades válidas. Por otro lado, lo real siempre se nos presenta como un tejido sólido que está dado de antemano y en el cual nos encontramos. Debido a esto, la realidad fenoménica es un a priori en nuestra experiencia (Moreira, 2001).

El otro aspecto complementario de la relación intencional que une al observador y a lo observado, es la experiencia, es decir, nuestra forma personal de experimentar el hecho de nuestra existencia en el mundo y de los fenómenos internos y externos de momento a momento. Puesto que Husserl pensaba que la experiencia inmediata es lo único que podemos llegar a conocer con certeza, estaba interesado en entenderla sién-

[1] Husserl declaraba: "Regreso del discurso de las cosas, a las cosas mismas, tal y como aparecen en la realidad, a nivel de los hechos vividos, previos a cualquier elaboración conceptual deformante" (citado en Peñarrubia, 1998, p. 67).

dole tan fiel como fuera posible. En consecuencia, desechó teorías y especulaciones abstractas y buscó que los conceptos emergieran directamente de las vivencias inmediatas y concretas de las personas (Gendlin, 1973; Tageson, 1982). Deseaba alcanzar una comprensión exacta del ámbito de la experiencia que existe con anterioridad al mundo abstracto descrito por la ciencia, el mundo de la vida (*Lebenswelt*) tal como es experimentado, en efecto, por los individuos (Halling & Carroll, 1999; Tageson, 1982). Ahora bien, lo dicho no significa que la fenomenología, tal como a veces se ha sostenido, rechace la formulación de teorías que den cuenta de los fenómenos investigados. Más bien, tal como señala Moreira (2001), la investigación fenomenológica busca permitir que la teoría emerja a partir del encuentro -que es, de hecho, una unión inseparable- entre la experiencia y el fenómeno. La teoría nace en el entrelazamiento de la universalidad del conocimiento y la singularidad de la vivencia del investigador, por lo que es, en consecuencia, inevitablemente relativa, inacabada y modificable.

Como hemos visto, fenómeno y experiencia representan los pilares que sostienen el método fenomenológico. También ha quedado al descubierto que el objetivo cardinal de la investigación fenomenológica es la comprensión de los fenómenos tal como se muestran a la consciencia de quien los experimenta y observa[2]. Halling y Carroll (1999) definen la fenomenología como "el estudio metodológicamente riguroso y no sesgado de las cosas tal como aparecen, de manera que se pueda llegar a un entendimiento esencial de la consciencia humana y su relación con los objetos de la experiencia" (p. 96). Ahora bien, en la tradición fenomenológica, la *comprensión* de un fenómeno es diferenciada con claridad de una *explicación* que dé cuenta de él; la fenomenología está dedicada a comprender la experiencia que el observador tiene del fenómeno en sus propios términos y asume que esto sólo se puede lograr mediante la *descripción* comprehensiva y detallada de ésta, rechazando el análisis causal explicativo o los juicios de valor como herramientas útiles para arribar a un entendimiento genuino del objeto de investigación involucrado (Brazier, 1993; Ginger & Ginger, 1987; Moreira, 2001; Peñarrubia, 1998). Se supone que el qué y el cómo preceden necesariamente al por qué. Dice Kurt Lewin: "Una representación correcta de aquello que 'es' es,

[2] Dicho sea de paso, la obra filosófica de Husserl puede ser dividida en distintas etapas. Algunos escritos tardíos de Husserl, en ocasiones clasificados como pertenecientes a la denominada fenomenología trascendental, incluyen entre otras cosas, reflexiones sobre la posibilidad de alcanzar un conocimiento completamente objetivo de los fenómenos investigados. En términos generales, los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial no se adscriben y no emplean los conceptos de la fenomenología trascendental, sino aquellos característicos de una etapa anterior del pensamiento de Husserl, llamada fenomenología descriptiva (Yontef, 1998, 2004). Por otro lado, los psicólogos humanistas-existenciales se han centrado en lo que Yontef (1998, 2004) llama fenomenología psicológica, esto es, aquellas investigaciones fenomenológicas cuyos objetos de estudio han sido los procesos psíquicos y la existencia humana. Lo que resta de este artículo se basa en el método y los descubrimientos relacionados con esta última área de la fenomenología.

al mismo tiempo, una 'explicación' de aquello que ocurre" (1969, citado en Soff, Ruh & Zabransky, 2004, p. 25).

Así, el punto de partida fundamental de la investigación fenomenológica es la descripción lo más completa y exhaustiva posible del fenómeno a partir de la experiencia directa e inmediata que el investigador tiene de éste, con lo cual se garantiza la consideración de la singularidad e irrepetibilidad de cada fenómeno observado. Esto implica que los fenómenos han de estudiarse y describirse en concordancia con la noción de intencionalidad, teniendo en cuenta tanto las circunstancias externas en las cuales se manifiestan como los procesos psíquicos relacionados de quien los estudia[3] (Peñarrubia, 1998; Soff et al., 2004; Yontef, 1993). En este contexto, el fenómeno es entendido como aquello que es aparente o "dado" en una situación o en un proceso subjetivo o intersubjetivo que es de interés. Como señala Yontef (1993), la fenomenología intenta alcanzar una comprensión basada en lo que es obvio o revelado por el objeto de estudio y no en los juicios del observador. Dicho de otro modo, la atención se lleva a aquello que está presente y que es observable y no a aquello que uno puede sospechar como eficaz detrás de las apariencias.

A su vez, la exploración fenomenológica apunta a la descripción clara y detallada de lo que es o está siendo y por lo tanto desincentiva, en el transcurso de la realización de la descripción del fenómeno, la inclusión de todo lo que fue, será, podría o debiera ser. La información que interesa proviene de lo que se vivencia inmediata e ingenuamente en un momento determinado. En términos concretos, esto significa que, para la fenomenología psicológica, la herramienta esencial de investigación está dada por la vivencia del investigador o fenomenólogo tal como es percibida o sentida de manera corporal, afectiva e intelectual, en el aquí-y-ahora (Ginger & Ginger, 1987; Yontef, 1993). Como veremos más adelante en relación a la psicoterapia, esta concepción puede ser aplicada tanto al psicoterapeuta como al cliente.

El hecho que el método fenomenológico se base y se centre en la experiencia del investigador, introduce una dificultad importante que no pasó desapercibida ni en la obra de Husserl ni en la de sus sucesores: suponiendo que fuera necesario, las experiencias individuales son difíciles -sino imposibles- de homogeneizar y, en consecuencia, distintas descripciones fenomenológicas de un mismo fenómeno divergirán inevitablemente. Esta problemática nuclear, que involucra los sesgos que pueden determinar,

[3] Gendlin (1966, 1973) indica que uno de los grandes descubrimientos de Husserl fue su reconocimiento de que la experiencia sentida no es una mera entidad intrapsíquica, sino que contiene al menos implícitamente situaciones o aspectos del mundo de la vida cotidiana. A esta concepción se debe la importancia de incluir en la exploración fenomenológica tanto los datos fenoménicos como los datos experienciales. Como habíamos dicho, la idea del fenómeno se refiere a la apariencia en la que el objeto de estudio se presenta a la consciencia de quien lo investiga y la experiencia hace referencia a la forma en la que el investigador fenomenológico experimenta los fenómenos internos y externos.

limitar y/o distorsionar la experiencia que un individuo específico tenga de un cierto fenómeno, ha sido abordada tanto desde el punto de vista epistemológico como desde el metodológico:

> (1) En el plano epistemológico, ya hemos afirmado que la fenomenología no se adscribe al ideal positivista de objetividad y neutralidad, ni a la noción primaria de un mundo objetivo independiente de quien lo observa. Por el contrario, se supone la continua co-constitución y co-construcción de la realidad a partir de la interacción inevitable entre persona y mundo (Halling & Carroll, 1999; Martínez, 1982; Yontef, 1998, 2004). Debido a ello, se define la realidad en términos de la acción intencional de un observador en relación a un mundo fenoménico. Esta es una concepción que, como lo han puesto al descubierto Stolorow y sus colegas (2002), defiende la existencia de innumerables mundos de experiencia posibles cuyo valor último de realidad es relativo y dependiente de variables contextuales.
>
> (2) En el plano metodológico, la fenomenología reconoce la necesidad de restringir los sesgos de la experiencia del investigador tanto como sea posible, aunque se admita que esta restricción nunca puede ser del todo satisfecha. Como dice Yontef (1993), debido a que el método fenomenológico se basa en la experiencia, se vuelve imperativo diferenciar con claridad entre lo efectivamente vivenciado y todo el conjunto de elementos asumidos, establecidos, aprendidos y/o inferidos que determinan y sesgan la experiencia del fenómeno tal como se presenta. Así, desde una perspectiva operacional, un aspecto relevante del método fenomenológico es el proceso continuo y sistemático de refinamiento de la capacidad de darse cuenta del investigador y de reducción de cualquier prejuicio o preconcepción que se albergue respecto del fenómeno en cuestión[4].

En el contexto esbozado, la "puesta entre paréntesis" de elementos tales como los valores personales, las suposiciones, las inferencias o los prejuicios metafísicos y los juicios sobre qué es lo relevante en una situación concreta a la hora de describir la propia experiencia de un fenómeno, es la manifestación paradigmática de lo que con anterio-

[4] Ya en sus primeros escritos, Husserl había insistido en la necesidad de aprender a despejar las preconcepciones que influencian y deforman la propia experiencia. Su afirmación de la "vuelta a las cosas mismas" es una expresión de ello (Halling & Carroll, 1999). Su crítica a la denominada "actitud natural" y su consiguiente búsqueda de la comprensión de la experiencia pre-reflexiva del mundo de la vida, es otro ejemplo de esta concepción general, la que queda plasmada en la noción de *epoché* o "puesta entre paréntesis" como línea directriz metodológica.

ridad llamamos la actitud fenomenológica. La práctica de la *epoché*, o suspensión temporal de nuestras preconcepciones, exige disciplina y consciencia. Su finalidad central es, por un lado, ayudar al observador a distanciarse de su forma habitual de pensar y sentir para que sea capaz de advertir la crucial diferencia entre lo que efectivamente percibe y experimenta en un momento dado y aquello que es un residuo del pasado y, por otro lado, permitir que el investigador vivencie con la menor contaminación posible lo que revela el fenómeno involucrado (Yontef, 1993). "La puesta entre paréntesis apoya al fenomenólogo (terapeuta) para que sea consciente de los sesgos acerca de qué es lo real, acerca de cuáles son los datos válidos y acerca de preconcepciones generales, y para que advierta suposiciones prematuras respecto del conocimiento de 'la verdad'" (Yontef, 1998, p. 5). Este punto de vista despeja la mente del observador, posibilita el reconocimiento de las propias preconcepciones en cuanto tales y promueve una actitud de apertura a lo "dado" que nos vuelve permeables a la eventual e inesperada relevancia de datos que podrían haber sido desechados como irrelevantes o incluso ignorados del todo.

Siguiendo a Moreira (2001), la necesidad de la puesta entre paréntesis surge de la inserción constitucional del ser humano en el mundo de la vida, un hecho existencial que hace inevitable la implementación de esta especie de artificio para poder trascender la actitud natural y llegar al fenómeno mismo -en este contexto, volver a las cosas mismas significa volver al mundo tal como se nos presenta con anterioridad a nuestro conocimiento de él y a toda determinación científica, abstracta y simbólica de sus características. La *epoché* exige al investigador la compleja y sistemática disciplina de agudizar su capacidad de consciencia con la finalidad de lograr suspender temporalmente sus conocimientos pasados, sus experiencias previas, sus diversas teorías, sus diferentes objetivos y cualquier otro elemento que pudiese sesgar su acercamiento al fenómeno estudiado (Halling & Carroll, 1999; Moreira, 2001; Yontef, 1993, 1998, 2004).

El método fenomenológico se centra en la aceptación plena de todos los datos fenoménicos y en la consecuente descripción de estos tal como son experimentados en el presente, con la menor cantidad posible de supuestos y transformaciones contaminantes de la percepción. De acuerdo a Yontef (1998), desde un inicio se abandona la pretensión de objetividad y neutralidad completas y se reemplaza este ideal por un intento disciplinado de ser nuevamente influenciado tanto como sea posible por las características fundamentales de la experiencia viva.

Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial

A los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial les interesa en particular la exploración fenomenológica de los fenómenos propiamente humanos y psicológicos -una aproximación dedicada a la investigación de un objeto de estudio representado por la existencia y la experiencia consciente del individuo, que Yontef (1993, 1998, 2004) y Moreira (2001) denominan fenomenología existencial o psicológica. En el marco de la psicoterapia humanista-existencial, el método fenomenológico tiene una multitud de usos posibles, de los cuales destacaremos algunas aplicaciones específicas ligadas a la relación psicoterapéutica y a los procesos dinámicos que la caracterizan.

La situación psicoterapéutica y la atención del psicoterapeuta

Desde el punto de vista fenomenológico, la situación terapéutica consiste en un contexto singular constituido por la interacción intersubjetiva continua de al menos dos fenomenologías distintas. Tanto el psicoterapeuta como el paciente (o cliente), en su calidad de sujetos, están inmersos en el inevitable flujo tanto de sus respectivas experiencias de la situación relacional como con respecto al otro durante el transcurso de cada sesión de trabajo psicoterapéutico. Brazier (1992, 1993) piensa que la atención fenomenológica del terapeuta puede centrarse en distintos "campos fenoménicos" que lo conducirán hacia direcciones divergentes de intervención clínica. Para Brazier, estos campos incluyen: los contenidos del mundo interno del cliente tal como éste los comunica con palabras y otras manifestaciones intencionales; la percepción directa que el terapeuta tiene de la forma y cualidad concreta de las expresiones verbales y no verbales de la persona del cliente; la consciencia del terapeuta respecto de su propio mundo interno y del mundo compartido de significados que se desarrolla a lo largo del proceso psicoterapéutico entre los participantes involucrados. En este sentido, todo fenómeno que es explorado en psicoterapia, con independencia de si se trata de un proceso psíquico propio del paciente o de un proceso vincular que involucra al cliente y al terapeuta o al cliente y a alguna otra persona significativa para él, puede ser objeto de al menos dos descripciones fenomenológicas distintas que, por lo común, tienden a enfatizar o abarcar aspectos dispares.

La fenomenología en algunas aproximaciones psicoterapéuticas de orientación humanista-existencial

Diferentes aproximaciones psicoterapéuticas de orientación humanista-existencial han enfatizado algunos de los campos fenoménicos descritos por sobre otros. La psicoterapia centrada en la persona, formulada por Rogers (1951, 1961) y sus seguidores, al menos en sus inicios, se basó en reflejar y con ello clarificar y transformar el mundo interior del cliente tal como éste lo describe al psicoterapeuta. Rogers inicialmente supuso que el terapeuta, con la finalidad de comprender de manera empática y cabal la realidad vivencial del cliente, debía prescindir de la utilización clínica de sus propias descripciones fenomenológicas. Sin embargo, con posterioridad llegó a destacar la importancia terapéutica de un encuentro existencial entre dos personas que comparten sus respectivos mundos experienciales -es decir, la relevancia de un enriquecimiento mutuo a partir de las características diferenciales de las fenomenologías propias del terapeuta y del cliente.

Por otro lado, los psicoterapeutas corporales que siguieron y desarrollaron las teorías y técnicas creadas por Reich (1942, 1949), pasaron del énfasis reichiano original sobre la observación fenomenológica inmediata que el terapeuta hace del cuerpo del paciente como modalidad primaria que orienta las intervenciones clínicas, hacia una mayor consideración por los procesos psicológicos y corporales tal como son experimentados y descritos fenomenológicamente por el paciente en la situación psicoterapéutica (Totton, 2003). Desde esta perspectiva, la psicoterapia post-reichiana se ha desarrollado en términos técnicos hacia el intento de transformar la experiencia que el cliente tiene de sí mismo y de su propia realidad corporal, alejándose del interés por intervenir de modo mecánico sobre su cuerpo con la finalidad de generar cambios observables que no siempre implican un correlato vivencial que se sostenga en el tiempo.

Los terapeutas gestálticos, por su parte, desde los comienzos formales de su acercamiento a la obra de Perls (1947, 1951), han puesto al descubierto la utilidad clínica de la contrastación y clarificación de las diferencias más llamativas entre las descripciones fenomenológicas de la experiencia del cliente y las hechas por su psicoterapeuta. También han articulado una metodología psicoterapéutica que se centra en la exploración vivencial de la experiencia inmediata del paciente, posibilitando la ampliación de su capacidad de darse cuenta respecto de facetas no reconocidas de ésta. En la mayoría de las aproximaciones psicoterapéuticas humanista-existenciales, la aceptación general del empleo oportuno de la auto-revelación del psicoterapeuta como herramienta clínica valiosa -algunos de cuyos primeros partidarios fueron los terapeutas gestálticos- ha introducido su fenomenología como ingrediente esencial del diálogo terapéutico.

Fenomenología y experiencia en el contexto de la relación psicoterapéutica

Con cierta independencia de los acentos específicos mencionados, las diversas formas de psicoterapia fundamentadas en el método fenomenológico, comparten un interés básico por las múltiples dimensiones de la experiencia fenoménica presente del psicoterapeuta y del cliente, y por los diferentes significados que ambos les atribuyen (Moreira, 2001). En el contexto psicoterapéutico, la "vuelta a las cosas mismas" planteada por Husserl, se convierte en una vuelta a las vivencias actuales en su estado bruto, directo e inmediato. Entre otras implicancias, esto significa, siguiendo a Brazier (1993), que el terapeuta da inicio a un proceso terapéutico en general y a cada sesión en particular, desde el lugar experiencial y existencial en el cual se encuentra el paciente en un momento determinado -a lo cual podríamos agregar, también, el lugar experiencial y existencial en el cual se encuentra el mismo psicoterapeuta en un momento dado. Desde esta perspectiva, la *epoché* como intento de adentrarse en un estado de genuina apertura a la inmediatez de la experiencia propia y de la del otro, se vuelve una herramienta imprescindible para guiar el trabajo psicoterapéutico:

> "Las posibilidades de crecimiento psicológico de un individuo están en proporción [directa] a la medida en la que las presuposiciones pueden ser puestas entre paréntesis. […] Como terapeutas, tenemos que examinar nuestro trabajo una y otra vez con el objeto de reconocer qué es lo que damos por supuesto, qué presuposiciones estamos haciendo. Esto no es fácil. Es la tentativa de ver lo que no estamos viendo" (Brazier, 1993, p. 2).

La *epoché* como actitud fundamental del psicoterapeuta

La tarea fenomenológica principal del psicoterapeuta consiste en aprender a poner progresivamente entre paréntesis las distintas presuposiciones que alberga respecto del cliente, incluyendo en especial su tendencia a escuchar y prestar atención a ciertas cosas y no a otras, tendencia que guarda íntima relación con las teorías psicológicas y psicoterapéuticas específicas que orientan de modo más o menos consciente su desempeño profesional. El logro de la tarea impuesta por la *epoché* le exige, en palabras de Yontef (1993), desarrollar una confianza plena en su propia experiencia inmediata y en la del paciente. Sin embargo, tal como ya hemos señalado, la *epoché* nunca puede pretender ser total. El encuentro terapéutico siempre estará circunscrito por las limitaciones que tanto el psicoterapeuta como el paciente experimentan en relación a su respectiva capacidad de consciencia y habilidad para colocar entre paréntesis sus particulares sesgos personales y profesionales. Esta circunstancia, infranqueable desde el

punto de vista de la fenomenología, puede ser entendida como un obstáculo frustrante; no obstante, también puede ser comprendida como una realidad inevitable e inherente a cualquier proceso psicoterapéutico.

El presente en el proceso psicoterapéutico

Como ya lo hemos mencionado, el método fenomenológico se basa en la descripción de la experiencia inmediata tal como aparece en el presente. Esta perspectiva introduce una concepción específica en relación al tiempo en el marco de la psicoterapia humanista-existencial, la que a menudo ha sido caricaturizada al definirla como únicamente centrada en el "aquí-y-ahora" en desmedro del pasado y del futuro. En efecto, los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial han enfatizado en repetidas ocasiones la importancia del momento presente como eje primario de la existencia humana y del proceso terapéutico (Brazier, 1993; Peñarrubia, 1998; Yontef, 1993). No obstante, este énfasis no pretende desvalorizar la relevancia del pasado y del futuro en términos de la vivencia que el cliente tiene de sí mismo y de su situación vital. Más bien, los terapeutas humanista-existenciales subrayan que tanto el recuerdo del pasado como la anticipación del futuro son fenómenos psicológicos que, invariablemente, se producen en el presente. La psicoterapia humanista-existencial reconoce y asume la necesidad de que el cliente sea capaz de comprender su propia historia y de construir un proyecto vital que lo guíe y que confiera sentido a su existencia. Sin embargo, destaca que el paciente vive, de hecho, en el presente, y que un proceso psicoterapéutico exitoso requiere que se preste atención a esta circunstancia convirtiéndola en una dimensión central de las intervenciones clínicas.

Con todo, uno de los objetivos cardinales de la psicoterapia humanista-existencial es el enriquecimiento y la profundización de la experiencia del cliente -en este sentido, el desarrollo de su capacidad para poner entre paréntesis sus propias preconcepciones y los propios prejuicios para acercarse a su experiencia de forma más abierta, contribuyen a promover y facilitar el cambio de su personalidad.

Palabras finales

Tal como indicamos al inicio de este artículo, en términos generales se ha asumido que la psicoterapia humanista-existencial se fundamenta filosófica y epistemológicamente en la fenomenología y en el método fenomenológico, lo cual tiene diversas implicancias para la práctica clínica. Esta apreciación es ciertamente correcta; no obstante, la realidad psicoterapéutica es, sin lugar a dudas, más compleja y multifa-

cética que la imagen que de ella ofrece cualquier sistema teórico específico. A la luz de las múltiples exigencias clínicas y contextuales que enfrenta, un psicoterapeuta de orientación humanista-existencial no puede ser un fenomenólogo puro. A nuestro juicio, la actitud y el método fenomenológico que hemos descrito constituyen una base o plataforma para el accionar terapéutico en el marco de esta aproximación. El trabajo psicoterapéutico se parece, sin embargo, a un ir y venir entre la apertura fenomenológica a la experiencia presente y su comprensión conceptual a partir del conjunto de conocimientos y conceptos que el clínico maneja como parte de su marco teórico de referencia.

La fenomenología por sí sola, dado su énfasis en la experiencia directa e inmediata, no puede dar cuenta (tampoco pretende hacerlo) de aspectos psicológicos clínicamente relevantes tales como el desarrollo de la personalidad o la estructura de carácter del paciente. Estos aspectos involucran la noción de una duración continuada de ciertos procesos subjetivos e intersubjetivos en el tiempo, un elemento del cual la fenomenología carece. Así, la facilitación de procesos terapéuticos implica por parte del psicoterapeuta humanista-existencial la capacidad de fluctuar, de modo flexible, entre la conceptualización de su quehacer mediante sus teorías y la puesta entre paréntesis de ellas mismas. Martin Buber (1923) fue, tal vez, quien mejor graficó esta circunstancia: el ser humano se relaciona con el mundo y con los demás en dos formas complementarias y ambas son imprescindibles. Por un lado, el individuo sólo deviene verdaderamente humano en cuanto se relaciona, de manera personal y comprometida, de yo a tú; por otro, las exigencias prácticas de la vida le imponen la necesidad de establecer una relación impersonal y funcional con las cosas, de yo a ello. De modo similar, un trabajo psicoterapéutico óptimo incluye tanto una comprensión fenomenológica directa de la experiencia del cliente, como un entendimiento conceptual de ésta que está relativamente alejado de la inmediatez de la realidad vivencial del cliente.

Bibliografía

BRAZIER, D. (1992). Phenomenological counseling and psychotherapy [on-line]. *Amidatrust* (www. amidatrust.com/article_phenomenological.html).

BRAZIER, D. (1993). Key concepts of phenomenological therapy [on-line]. *Amidatrust* (www.amidatrust.com/article_twelve.html).

BUBER, M. (1923). *Yo y tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.

FRANKL, V. (1946). *Psicoanálisis y existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica.

GENDLIN, E. (1966). Existencialismo y psicoterapia experiencial. En C. Alemany (Ed.), *Psicoterapia experiencial y focusing: La aportación de E. T. Gendlin* (pp. 31-56). Bilbao: Desclée de Brouwer.

GENDLIN, E. (1973). Psicoterapia experiencial. En C. Alemany (Ed.), *Psicoterapia experiencial y focusing: La aportación de E. T. Gendlin* (pp. 143-195). Bilbao: Desclée de Brouwer.

GOLDBERG, A. (2001). Postmodern psychoanalysis [on-line]. *Psyche Matters* (http:// psychematters.com/papers/goldberg.htm).

GOLDBERG, C. (2000). The metapsychological and philosophical dilemmas of psychoanalysis. *International Journal of Psychotherapy, 5* (2), 133-144.

HALLING, S. & CARROLL, A. (1999). Existential-phenomenological psychology. En D. Moss (Ed.), *Humanistic and Transpersonal Psychology: A Historical and Biographical Sourcebook* (pp. 95-124). Westport: Greenwood Press.

HEGEL, G. (1807). *Fenomenología del espíritu*. México: Fondo de Cultura Económica.

KRIZ, J. (1985). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu.

MARTÍNEZ, M. (1982). *La psicología humanista: Fundamentación epistemológica, estructura y método*. México: Editorial Trillas.

MAY, R. (Ed.) (1961). *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós.

MAY, R. (1969). Relation of existential to humanistic psychology. En A. Sutich & M. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology* (pp. 236-238). New York: The Free Press.

MOREIRA, V. (2001). *Más allá de la persona: Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.

MOREIRA, V., Saboia, A., Beco, L. & Soares, S. (1995). Psicoterapia fenomenológico-existencial: Aspectos teóricos de la práctica clínica con base en las competencias. *Psykhe, 4* (2), 121-129.

MORENO, C. (2000a). *Fenomenología y filosofía existencial Volumen I: Enclaves fundamentales*. Madrid: Síntesis.

MORENO, C. (2000b). *Fenomenología y filosofía existencial Volumen II: Entusiasmos y disidencias*. Madrid: Síntesis.

MOSS, D. (Ed.) (1999). *Humanistic and Transpersonal Psychology: A Historical and Biographical Sourcebook*. Westport: Greenwood Press.

MOSS, D. (2001). The roots and geneology of humanistic psychology. En K. Schneider, J. Bugental & J. Fraser (Eds.), *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice* (pp. 5-20). California: Sage Publications.

ORANGE, D., Atwood, G. & Stolorow, R. (1997). *Intersubjektivität in der Psychoanalyse: Kontextualismus in der psychoanalytischen Praxis*. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel.

PEÑARRUBIA, F. (1998). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.

PERLS, F. (1947). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.

PERLS, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los Libros del CTP.

QUITMANN, H. (1985). *Psicología humanística: Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.

REICH, W. (1942). *The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of Biological Energy*. London: Souvenir Press.

REICH, W. (1949). *Análisis del carácter*. Barcelona: Paidós.

ROGERS, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.

ROGERS, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

SOFF, M., Ruh, M. & Zabransky, D. (2004). Gestalttheorie und Feldtheorie. En M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, L. Nausner & E. Wildberger (Eds.), *Gestalttherapie* (pp. 13-36). Wien: Facultas.

SPAGNUOLO, M. (Ed.) (2001). *Psicoterapia de la Gestalt: Hermenéutica y clínica*. Barcelona: Gedisa.

STOLOROW, R., Atwood, G. & Orange, D. (2002). *Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.

STOLOROW, R., Orange, D. & Atwood, G. (1998). Thinking and working contextually: Toward a philosophy of psychoanalytic practice [on-line]. *Self Psychology Page* (http://www.selfpsychology.org/neutrality/thinking.htm).

TAGESON, C. (1982). *Humanistic Psychology: A Synthesis*. Illinois: The Dorsey Press.

TOTTON, N. (2003). *Body Psychotherapy: An Introduction*. London: Open University Press.

VELASCO, C. (2003). *La psicología del self: Un abordaje epistemológico*. Buenos Aires: Educa.

WALDENFELS, B. (1992). *De Husserl a Derrida: Introducción a la fenomenología*. Barcelona: Paidós.

WOLF, E. (1988). *Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Yontef, G. (1993). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

YONTEF, G. (1998). Preface to the German edition of *Awareness, Dialogue, and Process* [on-line]. *Pacific Gestalt Institute* (www.gestalttherapy.org/ PREFACE3.htm).

YONTEF, G. (2004). Zum Aspekt der Beziehung in Theorie und Praxis der Gestalttherapie [on-line]. *Gestaltkritik, 1* (http://www.gestaltkritik.de/yontef_ dialog.html).