



PSIQUE ACADÉMICA · LECTURA DE CIMENTACIÓN

Introducción al modelo Existencial Humanista

Modelo Existencial-Humanista

Sesión S01 · Introducción al modelo Existencial Humanista

MATERIAL DE ESTUDIO DESCARGABLE · FUENTE:
OVA_MODELO_EXISTENCIAL_HUMANISTA_S01.DOCX

01

La brecha originaria: cuando la fenomenología encontró al ser-ahí

Para comprender el modelo existencial humanista, es necesario retornar a una pregunta que la filosofía europea comenzó a formularse con urgencia a principios del siglo XX: ¿qué significa existir? No se trataba de una cuestión abstracta ni meramente académica. Para pensadores como Martin Heidegger, la pregunta estaba animada por un diagnóstico cultural profundo: el ser humano moderno, enfrascado en la tecnología y la eficiencia, había perdido contacto con la experiencia fundamental de su propia presencia en el mundo. Heidegger utilizó el término *Dasein* —ser-ahí— para designar esa realidad única del ser humano, que es siempre un estar-junto-a-las-cosas, un estar-con-otros, un estar-ante-la-muerte.

En una lectura retrospectiva, lo que Heidegger propuso puede verse como una homología estructural con lo que la psicología humanista desarrollaría décadas después: la idea de que el ser humano no es un objeto pasivo sino un proyecto perpetuo, una posibilidad que se está constantemente realizando —o no. El *Dasein* heideggeriano está arrojado a un mundo que no eligió, pero que debe habitar con sentido. Esta estructura de *Geworfenheit* —lanzamiento o arrojamiento— tiene un eco notable en lo que los existencialistas posteriores llamarían la condición humana: nadie eligió nacer, nadie controló las circunstancias de su venida al mundo, y sin embargo, de alguna manera, todos debemos responder por nuestra existencia.

Pero aquí es donde el modelo existencial humanista toma su propio camino. Mientras que el existencialismo filosófico europeo —especialmente en su versión más dramática, como la de Jean-Paul Sartre— podía caer en un pesimismo (el ser humano está condenado a ser libre, decía Sartre, y esa libertad es un peso insoportable), la psicología humanista decidió girarse hacia otro vector: no hacia la angustia del ser-para-la-muerte, sino hacia la capacidad de autoactualización, hacia el potencial humano. Carl Rogers, Abraham Maslow y sus contemporáneos no negaron la oscuridad de la condición humana; simplemente eligieron iluminar otra cara del mismo fenómeno.

Nadie eligió nacer, nadie controló las circunstancias de su venida al mundo, y sin embargo, de alguna manera, todos debemos responder por nuestra existencia.

TÉRMINOS CLAVE

Dasein — 'Ser-ahí': término de Heidegger para designar la realidad única del ser humano, siempre un estar-junto-a-las-cosas, un estar-con-otros, un estar-ante-la-muerte.

Geworfenheit — 'Lanzamiento' o 'arrojamiento': estructura que describe que nadie eligió nacer ni las circunstancias de su venida al mundo, y sin embargo debe responder por su existencia.

02

El encuentro con el vacío: raíz del sufrimiento y punto de partida clínico

Si hay un concepto que atraviesa todo el edificio teórico del modelo existencial humanista como un río subterráneo, es el reconocimiento del vacío existencial. No se trata del vacío como ausencia de estímulos o de actividad, sino de algo más profundo: la percepción de que la vida, en su nivel más fundamental, no tiene un sentido automático, garantizado por la sociedad o por ninguna instancia externa. El ser humano nace en un mundo que no le ofrece instrucciones sobre cómo vivir, y esa ausencia de manual es, al mismo tiempo, su libertad máxima y su ansiedad más profunda.

Irvin Yalom, uno de los clínicos que más sistemáticamente ha trabajado la dimensión existencial en psicoterapia, identifica lo que él llama las preocupaciones últimas: la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y el sinsentido. Cada una de ellas, argumenta Yalom, está presente en la mente humana de manera latente o manifiesta, y es precisamente la manera en que cada persona se relaciona con estas preocupaciones lo que define gran parte de su estructura de personalidad y sus patrones de enfrentamiento.

En el contexto latinoamericano, esta dimensión adquiere matices particulares. El existencialismo europeo nació en contextos de crisis económica, guerras mundiales y desmoronamiento de certezas religiosas. En América Latina, la experiencia del vacío existencial se carga de dimensiones colectivas: la exclusión social, la violencia política, la corrupción institucionalizada, la fragilidad de los proyectos vitales en contextos de incertidumbre económica. Un modelo que se dice existencial y no toma en cuenta estas realidades concretas corre el riesgo de convertirse en un ejercicio intelectual abstracto.

El ser humano nace en un mundo que no le ofrece instrucciones sobre cómo vivir, y esa ausencia de manual es, al mismo tiempo, su libertad máxima y su ansiedad más profunda.

TÉRMINOS CLAVE

vacío existencial — La percepción de que la vida, en su nivel más fundamental, no tiene un sentido automático garantizado por la sociedad o por ninguna instancia externa.

preocupaciones últimas — Las cuatro preocupaciones últimas de Yalom: la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y el sinsentido.

03

La autenticidad como resistencia: ser uno mismo en un mundo de máscaras

De todas las ideas que el modelo existencial humanista ha legado a la práctica clínica, ninguna es tan seductora ni tan fácil de malinterpretar como la de autenticidad. En su versión más superficial, autenticidad se convierte en un eslogan de autoayuda: sé tú mismo, sigue tu corazón, no dejes que nadie te diga quién eres. Pero en el contexto del modelo que nos ocupa, autenticidad tiene un peso filosófico mucho mayor y, sobre todo, una dimensión clínica muy concreta.

Martin Buber, el filósofo judío-alemán, propuso una distinción que sigue siendo una de las más poderosas para pensar la relación terapéutica y la vida en general: la diferencia entre la relación yo-tú (Ich-Du) y la relación yo-eso (Ich-Es). En la relación yo-tú, el otro es reconocido como una totalidad irreductible, no como un objeto manipulable ni como un rol social. En la relación yo-eso, el otro es reducido a su función: el médico es su título, el paciente es su diagnóstico, el maestro es su materia. Buber decía que la palabra tú solo puede pronunciarse con todo el ser, y que en el momento en que se pronuncia, se establece una presencia que trasciende las categorías.

En una lectura retrospectiva, lo que Buber propuso puede verse como el fundamento filosófico de lo que Carl Rogers llamaría más adelante aceptación positiva incondicional. Rogers, que nació en el medio oeste estadounidense y desarrolló su enfoque terapéutico en las décadas de 1940 y 1950, fue un revolucionario silencioso: decidió que el terapeuta no debía ser un experto que diagnostica y prescribe, sino una presencia que acompaña y acepta. La terapia centrada en el cliente, como él la llamaba, se fundaba en tres condiciones necesarias y suficientes: la congruencia (o autenticidad del terapeuta), la aceptación positiva incondicional (o respeto genuino) y la empatía precisa (la capacidad de comprender el mundo interno del cliente desde su propio marco de referencia).

Buber decía que la palabra tú solo puede pronunciarse con todo el ser, y que en el momento en que se pronuncia, se establece una presencia que trasciende las categorías.

TÉRMINOS CLAVE

relación yo-tú — Encuentro donde el otro es reconocido como una totalidad irreductible, no como un objeto manipulable ni como un rol social (Buber).

El legado vivo: por qué este modelo sigue vigente en el siglo XXI

El ser humano del siglo XXI tiene más información, más tecnología, más opciones de entretenimiento y de comunicación que cualquier generación anterior en la historia. Y sin embargo, las tasas de depresión, ansiedad y suicidio no hacen sino aumentar, especialmente entre los jóvenes. Richard Sennett, el sociólogo inglés, escribió hace años sobre la corrosión del carácter: la idea de que el capitalismo tardío erosiona la capacidad de las personas de construir una identidad coherente a lo largo del tiempo, porque premia la flexibilidad, la adaptación inmediata y el descarte de cualquier lealtad o compromiso durable.

En este contexto, el modelo existencial humanista ofrece algo que muchos otros enfoques no tienen: una teoría del sufrimiento humano que no lo patologiza ni lo reduce a un desequilibrio bioquímico, sino que lo reconoce como una respuesta razonable ante condiciones objetivamente desafiantes. Esto no significa negar la utilidad de los fármacos o de otras intervenciones médicas; significa ampliar el foco para incluir lo que Ivan Illich llamó las epidemias de la modernidad: la pérdida de sentido, la desintegración de comunidades y la incapacidad de morir en paz.

Sin embargo, el modelo no está exento de críticas. Se le ha acusado de ser demasiado vago, de carecer de técnicas específicas que permitan su replicación, de depender excesivamente de la personalidad del terapeuta. También se le critica su sesgo individualista: al enfocar la búsqueda de sentido como un proyecto personal, puede perder de vista las condiciones sociales y políticas que facilitan u obstaculizan esa búsqueda. Estas críticas no son inválidas; son parte del diálogo vivo que todo modelo terapéutico debe sostener con su tiempo y su contexto.

Una teoría del sufrimiento humano que no lo patologiza ni lo reduce a un desequilibrio bioquímico, sino que lo reconoce como una respuesta razonable ante condiciones objetivamente desafiantes.

TÉRMINOS CLAVE

corrosión del carácter — Idea de Sennett: el capitalismo tardío erosiona la capacidad de las personas de construir una identidad coherente, porque premia la flexibilidad y el descarte de cualquier lealtad o compromiso durable.

La práctica clínica: técnicas que nacieron del encuentro con el vacío

¿Qué hace concretamente un terapeuta existencial humanista cuando un paciente entra a consulta? La respuesta no es simple porque este modelo rechaza la idea de un protocolo fijo, pero sí existen características reconocibles del encuentro terapéutico. El terapeuta no se posiciona como el experto que tiene la respuesta sino como un testigo que acompaña la búsqueda del consultante. La fenomenología, entendida no como escuela filosófica sino como método de atención a la experiencia, guía la escucha: se trata de describir lo que el paciente vive sin prejuzgar su origen ni su sentido.

En la práctica clínica latinoamericana, esto se traduce en un estilo terapéutico que evita tanto la neutralidad fría de algunos enfoques conductuales como la euforia forzada de quienes reducen la terapia a una celebración del potencial humano. El terapeuta existencial humanista es capaz de estar con el paciente en el territorio incómodo de la ambivalencia, de la pérdida, de la pregunta sin respuesta. Técnicas como el diálogo socrático existencial, la exploración de los valores olvidados, el trabajo con la conciencia de muerte, y la escritura autobiográfica enfocada en momentos de elección auténtica, forman parte del repertorio clínico de este modelo.

Lo distintivo no es la técnica en sí sino la actitud: una disponibilidad radical para acompañar al otro en su indagación sobre lo que significa vivir una vida que importa. En contextos donde la violencia estructural limita las oportunidades de autorrealización, como en muchas ciudades de Colombia o México, este enfoque ofrece un espacio donde el sufrimiento no necesita ser medicalizado inmediatamente sino escuchado en su complejidad humana.

El terapeuta no se posiciona como el experto que tiene la respuesta sino como un testigo que acompaña la búsqueda del consultante.

TÉRMINOS CLAVE

diálogo socrático existencial — Técnica clínica del modelo: preguntas que abren la exploración de la experiencia sin imponer interpretaciones, en lugar de indagar causas.

06

Tensiones no resueltas: donde el modelo sigue siendo debatido

El existencialismo humanista no es una teoría cerrada y sus tensiones internas siguen generando debate entre quienes lo practican y lo investigan. Una de las controversias más persistentes tiene que ver con la tensión entre el énfasis en la individualidad auténtica y la

realidad social que condiciona esa misma individualidad. Los críticos señalan que el modelo puede volverse ingenuo al olvidar que la libertad no existe en el vacío sino dentro de estructuras de poder que la habilitan o la restringen.

¿Cómo hablar de autorrealización en un contexto de exclusión sistémica? Esta pregunta atormenta a terapeutas existenciales que trabajan con poblaciones marginalizadas y no tiene respuesta satisfactoria dentro del marco teórico original. Otra tensión significativa se refiere a la relación entre el existencialismo y la espiritualidad. Mientras algunos representantes del enfoque incorporan dimensiones trascendentes de manera explícita, otros prefieren mantener una postura secular que a veces resulta rígida.

Asimismo, la crítica desde la neurociencia plantea preguntas incómodas: ¿dónde queda la conciencia libre cuando la investigación muestra que las decisiones se procesan en el cerebro antes de que la conciencia las registre? El existencialismo humanista necesita responder a estos desafíos sin perder su especificidad, y esa negociación sigue abierta.

¿Cómo hablar de autorrealización en un contexto de exclusión sistémica?

Psique Académica – Escuela de Psicología. Lectura elaborada a partir del contenido instruccional oficial (OVA). Uso educativo.