

Hacia la psicoterapia existencial-personalista

Cosme Francisco Maldonado Rivera^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-6412-0832>

¹Universidad Juárez del Estado de Durango, Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana

*Autor para correspondencia: cfmaldonador@ujed.mx

Sección: Ensayo de divulgación

Recibido: 9 de abril de 2025 / Aceptado: 11 de abril de 2025 / Publicado: 29 mayo 2025

Introducción

Hace cerca de tres décadas, mientras cursaba mis estudios de posgrado y realizaba entrenamientos en psicoterapia en Integro Guadalajara, al concluir una intensa jornada de cuatro días de trabajo abordé un taxi rumbo a la Central Camionera. Me acompañaba mi amigo y mentor, Miguel Jarquín, con quien emprendí el regreso a Durango. Durante el trayecto, que se prolongó por más de 40 minutos, surgió una conversación profunda que abordaba nuestras inquietudes. Hablábamos sobre la psicoterapia Gestalt y otras corrientes existenciales que estudiábamos; estas promovían una visión centrada en el desarrollo del potencial individual y en la unicidad del ser humano. Sin embargo, también reflexionábamos sobre cómo estas perspectivas, aunque útiles para entender los malestares del ser humano, podían limitar la comprensión de las situaciones particulares que enfrentábamos en el consultorio.

En medio de aquella charla, expresé una idea que, aunque pronunciada por mí, reflejaba una visión compartida: "Miguel, creo que debemos trabajar en una terapia personalista...". Su respuesta fue contundente y alentadora: "Claro que sí, el futuro es por ese camino...". Este artículo tiene como objetivo establecer los fundamentos

de lo que se ha desarrollado en torno a esta visión durante los últimos años.

La visión de la persona en Mounier

Según Emmanuel Mounier (2005), la persona es ese sujeto que somos, cuyo horizonte de realización radica en su desarrollo dentro de una comunidad. Además, posee características esenciales como libertad, potencial, unidad y unicidad. La comunidad, en este contexto, se define como un espacio donde las personas se vinculan a través de relaciones auténticas y significativas, sustentadas en la reciprocidad, el respeto mutuo y la solidaridad.

Para Mounier (2005), la persona trasciende al individuo, ya que el individuo se centra en sí mismo, mientras que la persona orienta su mirada hacia la comunidad. La persona es capaz de comprender a sus semejantes y adopta una actitud comprometida, basada en la presencia encarnada, el estar-ahí, siendo solidaria con el sufrimiento ajeno. Este concepto es ilustrado por Publio Terencio Africano con su célebre frase: “Homo sum, humani nihil a me alienum puto” (Puesto que hombre soy, nada de lo humano me es ajeno) (1577, p. F165). Asimismo, la persona demuestra generosidad y gratitud, siguiendo la idea planteada por Erich Fromm: nadie es tan pobre que no pueda ofrecer algo, ni tan rico como para darlo todo (2007, p. 20). Finalmente, la persona es leal, principalmente consigo misma, y logra superar los desafíos que se le presentan.

La persona, el actor de la construcción comunitaria

Domínguez Prieto (2013b) dice que ni solo el cuerpo ni solo la mente definen lo que somos como personas; es la combinación de ambas lo que nos hace completos. En este sentido, la persona vive en la realidad como un todo integrado: la inteligencia nos

permite entender lo que pasa, las emociones reaccionan a lo que sentimos y la voluntad decide qué hacer con eso. Todo esto se refleja en tres niveles: nuestras inclinaciones, las decisiones que tomamos y las acciones que llevamos a cabo.

Además, somos mucho más que una mente en un cuerpo. Somos un espíritu que se manifiesta físicamente, donde nuestras dimensiones –física, mental y espiritual– no funcionan de manera aislada. Por el contrario, están conectadas y se influyen mutuamente, formando una unidad que define lo que somos.

El autor también retoma de Zubiri (1986) el concepto de "suidad", entendido como la capacidad fundamental de cada persona de ser dueña de sí misma. Esta suidad constituye la esencia misma de ser persona, lo que lleva a concluir que somos imposibles –es decir, propietarios de nuestra propia existencia– y son nuestros actos los que nos conducen a la realización personal. En este sentido, podemos y debemos forjar nuestra existencia, un camino que nos conduce hacia la autotrascendencia.

En cuanto a la espiritualidad, se afirma que es la dimensión que unifica a la persona, ya que, como ser espiritual, la persona posee una conciencia que refleja de sí misma (Domínguez, 2013b). Esta autoconciencia se desarrolla a través de las relaciones con los demás, pues nos descubrimos a través de cómo los otros nos perciben. Según Frankl (Frankl, 1987), esta dimensión otorga a la persona la capacidad de distanciarse de sí misma, permitiéndole observarse en el mundo con una perspectiva más amplia, lo que facilita la revelación del sentido de su existencia. Para Wojtyla (Wojtyla, 2007), la espiritualidad es la fuente tanto de la libertad como de la responsabilidad. En conclusión, la espiritualidad empodera a la persona para superar sus limitaciones y se manifiesta como una expresión inequívoca de la libertad.

Somos, en esencia, lo que estamos llamados a ser, y podemos llegar a serlo.

Esto nos lleva a reflexionar sobre la vocación, entendida como el llamado existencial al que respondemos para alcanzar la plenitud (Domínguez, 2013b). La vocación trasciende una simple decisión profesional; es un llamado a adoptar un estilo de vida que abarque todas las dimensiones de nuestra existencia: personal, familiar, profesional y social. Constituye la manera en que se concreta, en cada individuo, la tendencia a vivir en plenitud. Es fuente de sentido y guía para nuestra vida, una invitación a actualizar y perfeccionar lo que somos. Esta misión personal se convierte en el principio de personalización que define nuestro rostro único, nuestra identidad. Ignorar este llamado a ser bloquea el crecimiento personal, como advierte Lowen (Lowen, 2011): quien evade su destino se enfrenta inevitablemente a las consecuencias de las decisiones postergadas. La plenitud solo se alcanza al enfrentar la vida. La obertura de la Quinta Sinfonía de Beethoven ilustra este hecho como una metáfora musical.

Así, alcanzamos la plenitud al escuchar el llamado de la vida, que no es otra cosa que la voz de nuestro sentido (Domínguez, 2013b). Cada vida y cada circunstancia tienen un propósito, un "para qué". El sentido no se inventa; se descubre y se encuentra a través de nuestras capacidades, los acontecimientos significativos y la experiencia comunitaria (Frankl, 2004). La persona que vive con plenitud de sentido lo hace de manera auténtica, con fe y llena de amor.

Los pilares de la persona

Nos encontramos, entonces, en el núcleo de la propuesta psicoterapéutica: una visión centrada en el ideal de la persona en pleno funcionamiento, fundamentada en la perspectiva del personalismo comunitario. Este ideal sirve como referencia para com-

prender las dificultades que emergen cuando dicho funcionamiento pleno presenta deficiencias o, en el peor de los casos, está completamente ausente.

Para ello, explicaremos lo que Domínguez Prieto (2013a) denomina "infirmidades", un término que utiliza para referirse a las carencias en los cuatro pilares fundamentales que sustentan a la persona. Este concepto se emplea en contraste con los términos "enfermedad" o "trastorno", con el propósito de enfatizar que una persona que no se desarrolla adecuadamente pierde su firmeza y solidez. El primer pilar fundamental de la persona es la realización de sí misma. Esto implica estar en un proceso constante de desarrollo, esforzándonos por ser, día a día, una mejor versión de quienes fuimos el día anterior. Sin embargo, esto no significa que no podamos sentirnos satisfechos con nuestros logros; al contrario, la satisfacción por lo alcanzado es una de las características de estar en proceso de realización personal.

Cuando este pilar no se desarrolla adecuadamente, hablamos de "oligodinamia", que se refiere a un desarrollo incompleto de nuestra esencia como personas. Esto puede manifestarse al enfocarnos únicamente en una dimensión de nuestra existencia, descuidando el equilibrio y la armonía necesarios para nuestro crecimiento integral. Por otro lado, cuando hay una ausencia casi total de desarrollo personal, se denomina "adinamia", lo que representa una carencia significativa en la evolución de nuestra persona.

El segundo pilar es la plenitud de la autenticidad, que consiste en la capacidad de ser fiel a uno mismo, escuchar el llamado personal y seguir esa voz en todos los aspectos de la vida. La deficiencia en este pilar se conoce como "pseudotautotía" (falsa identidad), y ocurre cuando asumimos identidades rígidas que nos limitan, intentando encajar en roles o etiquetas que no reflejan realmente lo que deseamos

para nuestra vida. Por otro lado, la ausencia de autenticidad se denomina "atautotía" (carencia de identidad) y se manifiesta en una alienación fanática hacia ideologías o creencias, lo que nos impide descubrir en qué creemos o qué queremos realmente para nuestra existencia.

El tercer pilar es la capacidad de integrarse a una comunidad, estableciendo relaciones genuinas en las que podamos ofrecer y recibir apoyo incondicional de nuestros semejantes. Cuando este aspecto presenta deficiencias, se le denomina "pseudopros-tía" (falsa relación), que puede manifestarse de diversas maneras, como la manipulación, la cosificación de otros, o la dependencia parasitaria hacia ellos. Por otro lado, la ausencia total de este pilar se denomina "aprostía" (falta de relaciones), lo que se traduce en un repliegue narcisista que lleva a la persona a centrarse únicamente en sí misma, desconectándose del entorno social.

Finalmente, el cuarto pilar que sustenta el desarrollo personal es la capacidad de encontrar y realizar un sentido existencial. Como lo describe Frankl (1980), las personas son capaces de superar circunstancias adversas si descubren un sentido superior que guíe su vida. Cuando este pilar presenta deficiencias, se denomina "pseudotelia" (falsos valores), que surge cuando se sustituyen los valores auténticos, aquellos vinculados al verdadero sentido de vida, por valores falsos relacionados con recompensas superficiales o la satisfacción inmediata de deseos. Por otro lado, la ausencia total de este sentido se denomina "atelia" (sin valores) y se expresa como un nihilismo, cuyas manifestaciones más evidentes incluyen la soberbia, es decir, el desprecio hacia los demás al considerarlos inferiores, y el hedonismo, que implica vivir constantemente en busca de la gratificación inmediata.

El terapeuta: el espejo fenomenológico

¿Cómo podemos promover el proceso de personalización? Para ello nos apoyamos en los desarrollos de la psicoterapia Gestalt, que privilegia el espíritu fenomenológico, centrado en el aquí y el ahora. Este enfoque no debe confundirse con un desprecio por la historia del sujeto; más bien, considera los recuerdos como percepciones actuales del pasado que se manifiestan en el presente. Asimismo, el futuro forma parte de la experiencia presente en el fenómeno de la expectativa, una fantasía que anticipa el tiempo por venir y origina la angustia existencial.

Según Zinker (1999), el aquí y ahora fenomenológico no se limita a experimentar solo lo inmediato. Esta interpretación errónea se atribuye a una mala comprensión de la filosofía Gestalt, especialmente tras la popularización de talleres vivenciales en los años 70. Estos talleres despertaron interés por los métodos terapéuticos, pero a menudo carecían de una base teórica sólida, lo que llevó a muchos participantes a autoproclamarse "terapeutas gestálticos" sin el entrenamiento formal necesario, como señala Yontef (2003).

Zinker (1999) describe seis propiedades del aquí y ahora: primero, todo se experimenta desde lo sensorial, ya que incluso los conceptos abstractos tienen un referente sensorial. Segundo, la realidad siempre ocurre en el presente, permeada por pasado y futuro en formas actuales. Tercero, el espacio del aquí está ligado al cuerpo del sujeto; toda experiencia, incluyendo fantasías y proyecciones, ocurre en este espacio. Cuarto, el tiempo del aquí y ahora es dinámico, asemejándose más a una película que a una fotografía. Quinto, esta percepción es siempre subjetiva, vivida desde la perspectiva individual. Por último, cada aquí y ahora tiene validez propia, ya que no puede ser cuestionado desde otra perspectiva temporal.

Robine (1999) señala que la Gestalt evolucionó de explicar el porqué basado en la ciencia positiva a centrarse en el cómo. Este enfoque busca que el paciente describa fenomenológicamente su experiencia, lo que facilita el "darse cuenta". Este concepto, definido por Yontef (2003), implica estar alerta y en contacto con la situación más importante del campo vital, utilizando todos los recursos sensoriales, emocionales, cognitivos y energéticos. Facilitar este "darse cuenta" convierte a la terapia Gestalt en una aplicación práctica del método fenomenológico.

Finalmente, Castanedo (2002) destaca que, a diferencia del psicoanálisis o el conductismo, la Gestalt aborda los recuerdos como fenómenos actuales. Así, permite reelaborar sus significados y mejorar la relación del sujeto con su presente, enfatizando la indivisibilidad entre cuerpo y mente, como propone Merleau-Ponty.

El trabajo terapéutico consiste en facilitar que el paciente realice un ejercicio de descripción fenomenológica de su experiencia en el mundo. En este proceso, el terapeuta desempeña dos roles fundamentales: primero, guiar al paciente en la exploración y descripción de su campo vivencial desde una perspectiva fenomenológica; y segundo, actuar como un espejo fiel, devolviendo al paciente sus propias descripciones de manera clara y precisa. Esto permite que el paciente se observe a sí mismo dentro de su contexto y alcance el "darse cuenta".

Por lo tanto, el proceso terapéutico no se centra en la curación de una afección, sino que se concibe como un aprendizaje experiencial que transforma la relación del paciente con su propio campo vital.

Las metas del proceso de personalización

Para concluir esta propuesta, es fundamental enfatizar que un proceso de personalización debe enfo-

carse en tres aspectos clave, señalados por Mounier (1967), necesarios para despertar la conciencia. En primer lugar, es esencial preparar gradualmente a la persona para ejercer su libertad y asumir sus responsabilidades. Esto implica educar en la capacidad de tomar decisiones y aceptar las consecuencias que de ellas se deriven. En segundo lugar, se debe enseñar a vivir más que a pensar, promoviendo el ejercicio de la libertad y la confianza en los propios recursos para enfrentar un mundo lleno de incertidumbre. Finalmente, es indispensable fomentar la formación personal a través de experiencias de prueba y el aprendizaje del libre compromiso.

El modelo de psicoterapia existencial-personalista se caracteriza por centrarse en la actitud del terapeuta en la construcción de una relación de encuentro auténtico, más que en el uso de técnicas específicas de intervención. Este enfoque pone en primer plano la capacidad de la persona para tomar decisiones, una vez que se logra clarificar su comprensión de su propia situación en el mundo. Aunque el mundo es incierto, brinda valiosas oportunidades para el desarrollo personal y para el encuentro genuino con los demás.

Referencias

- Castanedo, C. (2002). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Herder.
- Domínguez, X. M. (2013a). La infirmación de la persona. En J. L. Cañas, X. M. Domínguez Prieto, y J. M. Burgos (Eds.), *Introducción a la psicología personalista* (pp. 55–74). Dykinson.
- Domínguez, X. M. (2013b). *Psicología de la persona: Fundamentos antropológicos de la psicología y la psicoterapia*. Ediciones Palabra. <https://books.google.com.mx/books?id=eKI4D5Y9KWsC>
- Frankl, V. E. (1980). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. E. (1987). *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido* (J. B. Freire, Trad.). Herder.

- Fromm, E. (2007). *El arte de amar: Una investigación sobre la naturaleza del amor*. Paidós.
- Lowen, A. (2011). *Miedo a la vida*. Papel de Liar.
- Mounier, E. (1967). *Manifiesto al servicio del personalismo: Personalismo y cristianismo*. Taurus.
- Mounier, E. (2005). *El personalismo* (J. Anaya, Trad.). Maica.
- Publio Terencio Africano. (1577). *Las seis comedias de Terencio escritas en latín y traducidas en vulgar castellano por Pedro Simon Abril* (P. S. Abril, Trad.). Impreso en Çaragoça [Saragossa]: en casa de Iuan Soler. https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-seis-comedias-de-terencio-escritas-en-latiny-traduzidas-en-vulgar-castellano-por-pedro-simon-abril--0/html/021c39b0-82b2-11df-acc7-002185ce6064_355.html
- Robine, J.-M. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt*. Cuatro Vientos.
- Wojtyla, K. (2007). *Persona y acción*. Biblioteca Autores Cristianos.
- Yontef, G. M. (2003). *Proceso y diálogo en gestalt: Ensayos de terapia gestáltica* (E. Olivos V., Trad.). Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1999). *El proceso creativo en la terapia gestaltica*. Paidós.
- Zubiri, X. (1986). *Sobre el hombre*. Alianza; Sociedad de Estudios y Publicaciones.