



**YOSHUA FERNANDO  
MORQUECHO TOSCANO**

---

# El existencialismo y su relación con la psicología

## Introducción

La Filosofía y Psicología, comparten un origen, debido que, ambas disciplinas nacen en el pensamiento de los antiguos griegos. Aunque, se podría considerar a la Psicología como una hija de la filosofía, ya que, fue el propio Aristóteles el fundador de dicha disciplina, esto gracias a sus escritos en *Acerca del Alma*, donde realizó análisis sobre los comportamientos psicológicos, procesos psicológicos y fenómenos físicos asociados a estos. Cabe resaltar que, para Aristóteles, tanto el cuerpo como la mente (psique) constituían una unidad y dos aspectos de un mismo ser.

Cabe recalcar que la filosofía dentro de la Psicología ha tenido diversos temas de estudio, tales como son los casos de las sensaciones, la percepción, memoria, etc. Por tanto, la Psicología depende en cierta medida de la Filosofía, debido a que, ofrece una perspectiva general del ser humano, lo cual es la base principal de la disciplina. Podríamos decir que ambas ciencias comparten teorías y objetos de estudio. Aunque la principal diferencia la podríamos encontrar en sus métodos de estudio.

Por último, a finales del siglo XIX, la Psicología se separa formalmente de la Filosofía, esto debido a que la Psicología opta por dejar atrás los teorías y postulados abstractos de la filosofía, a la observación y la experimentación (teniendo en cuenta que, en ese momento, el positivismo comenzaba a tener un gran apogeo en el ámbito intelectual), teniendo a Wilhelm Wundt como el padre de la psicología científica (empírica).

Como vimos con anterioridad, tanto la Filosofía y la Psicología han tenido una estrecha relación desde sus comienzos, sin embargo, es necesario enfatizar que, para las corrientes psicoterapéuticas, particularmente la Psicología Humanista. Se rescatan los principales postulados de la corriente existencialista de la Filosofía. Esto es debido a que, la Psicología Humanista desarrolló un fuerte interés y a su vez, consideraron al ser humano como su principal objeto de estudio, lo cual, a su vez, desarrolla una propia visión de ver al ser humano como un sujeto responsablee íntegro. Compartiendo asimismo su interés de la condición humana y la negación de reducir al ser humano a una entidad cualquiera. Por tanto, en los siguientes capítulos, abordaremos en qué consiste el existencialismo, sus principales exponentes y su papel en la Psicología Humanista.

## ¿Qué es el existencialismo?

El existencialismo es una corriente filosófica y literaria que tiene sus orígenes en el siglo XIX. Hace énfasis en los principios de la libertad y responsabilidad individual, los cuales han de ser analizados como fenómenos independientes de categorías abstractas, ya sean racionales, morales o religiosas. “El existencialismo mucho antes de asumir la forma propia de una doctrina o un sistema filosófico, ha sido una experiencia profunda, una crisis de la costumbre, la aventura literaria de un nuevo estilo y de nuevos modos expresivos del pensar reflejo.”<sup>1</sup>

Con respecto a sus orígenes, Søren Kierkegaard (1813-1855) y Friedrich Nietzsche (1844-1900) son considerados como los antecedentes del existencialismo. Puesto que, sus obras se centraron principalmente en la existencia humana, el individuo, la subjetividad, la libertad, la desesperación y la angustia.

---

<sup>1</sup> Cfr. Prini, P. *Las Tres Edades del Existencialismo*. p. 1. PDF en [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/14841/1/01%20vol19%20Las%20tres%20edades%20del%20existencialis mo.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/14841/1/01%20vol19%20Las%20tres%20edades%20del%20existencialis%20mo.pdf)

Además, si bien estos no se consideraban como tal “existencialistas”, se les atribuyó el término después de que se analizaran sus propuestas e ideas desde una retrospectiva, por ende, muchos pensadores adoptaron sus propuestas para dar estudio al “Ser” y la “Existencia”.

Asimismo, existen más representantes de esta corriente filosófica, por ejemplo: Martin Heidegger (1889-1976), quien fue uno de los filósofos más importantes del siglo XX y de la tradición contemporánea occidental. Su principal obra fue *Ser y Tiempo* donde esquematiza su sistema filosófico sobre el estudio del Ser. Por otro lado, también encontramos a Jean-Paul Sartre (1905-1980), el cual fue un filósofo, novelista y político francés; éste es considerado como uno de los mayores exponentes del existencialismo. Ya que sus principales obras, tales como *Ser y la Nada* tienen como la libertad y la responsabilidad personal, al igual que el vacío existencial como punto central. Se hace énfasis en que él es uno de los fundadores del existencialismo humanista.

Por último, en cuanto a sus características, si bien sabemos que, dentro de esta corriente filosófica se derivan diversos tipos de existencialismos que mantienen algunas características en común, tales como: centrar la mirada filosófica en el propio sujeto y no en categoría supraindividuales; no confiar en ningún sistema de creencias establecido; se considera que no es posible comprender la esencia del ser humano desde una perspectiva científica o moral; el existencialismo se opone a cualquier tipo de predestinación, ya que, el ser humano es responsable de sí y es dueño de su destino.<sup>2</sup>

Además de estas características que el existencialismo comparte en común en sus respectivas ramas. Podemos encontrar conceptos que son de suma importancia con respecto a los postulados manejados en cada tipo de existencialismo. Los conceptos principales que serán abordados dentro de este

---

<sup>2</sup> Cfr. Prini, P. *Las Tres Edades del Existencialismo*. p. 2. PDF en [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/14841/1/01%20vol19%20Las%20tres%20edades%20del%20existencialis mo.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/14841/1/01%20vol19%20Las%20tres%20edades%20del%20existencialis%20mo.pdf)

trabajo, serán el de libertad y responsabilidad, ya que, son fundamentales dentro del último capítulo del trabajo. Mas, sin embargo, cabe recalcar que estos dos conceptos, serán considerados desde la postura del existencialismo humanista, es decir, desde las posturas Sartreanas.

Para comenzar, el concepto de *libertad* en el existencialismo sartreano hace alusión a que, la conciencia es libertad, es decir, el para-sí parte para transformarse como un proyecto determinado, lo cual permite que se libre de toda determinación “predeterminada” del mundo en el que se es arrojado. “El hombre es ante todo un proyecto que se vive subjetivamente [...] nada existe previamente a este proyecto [...] y el hombre será ante todo lo que habrá proyectado ser”.<sup>3</sup> Por otra parte, el concepto de responsabilidad va en correlación al concepto de libertad. Esto es debido a que, si consideramos que la “existencia precede a la esencia”, el ser hombre es responsable de lo que es. Por tanto, el hombre es libre para tomar toda decisión, elección o acción, sin embargo, éste estará obligado a tomar responsabilidad de dichas acciones por un compromiso no sólo individual, sino que colectivo. [...] es poner al hombre a todo hombre en posesión de lo que es, y actuar sobre él la responsabilidad total de su existencia [...] el hombre es responsable de su estricta individualidad, sino que es responsable de todos los hombres.<sup>4</sup>

## Tipos del existencialismo y sus representantes

Dentro del concepto del Existencialismo se agrupan diversas tendencias que, a pesar de compartir los mismos propósitos u objetivos, éstos divergen en sus

---

<sup>3</sup> Sartre, J. P., Heidegger, M. *El existencialismo en un humanismo. Carta sobre el humanismo*. Edit.: Peña Hermanos, México. p. 12.

<sup>4</sup> *Ídem*. 13.

supuestos y en las conclusiones. Así pues, se crean diferentes tipos de Existencialismo: Existencialismo teológico, Existencialismo metafísico; Existencialismo humanista.

Con respecto a los tres tipos de Existencialismo: teológico, metafísico y humanista; hay que recalcar que son considerados como las Tres Edades del Existencialismo. El Existencialismo teológico nace como protesta por parte de Kierkegaard contra dos grandes mitos modernos de la inmanencia: el mito hegeliano de la vida como razón y el mito romántico de la vida como arte. Dentro de este se propone que cada persona debe tomar sus decisiones de manera independiente, dado que las decisiones constituyen su esencia. Y sus acciones son evaluadas por Dios, dado que es la única forma de mantener el constante escrutinio de las propias acciones. “El individuo existente será, aquel que tenga esta intensidad de sentimiento, causada por el hecho de que está en contacto con algo que se halla fuera de él.”<sup>5</sup>

El Existencialismo metafísico, nace con Heidegger cuando funda una ontología que se considera como una “versión laica y una generalización de la filosofía de Kierkegaard.”<sup>6</sup> Donde se propone que, mediante el análisis ontológico, se puede llegar a conocer el ser de los seres humanos.

Por último, el Existencialismo humanista se contrapone a los primeros tipos o «edades» del existencialismo, ya que, Sartre sostiene que no existe nada más que los hombres, debido a que dice que al no haber un Dios que le diera forma a la esencia humana, no habría manera de preconcebir lo que el ser humano pudiera llegar a ser.

El ser-para-sí es el ser de la conciencia. Esta, la conciencia, es consciente, valga la redundancia, de algo distinto a ella misma. Ese algo distinto es el ser-en-sí. La conciencia es el manifestarse de un objeto, ser-en-sí, a un sujeto, ser-para-sí. El ser-para-sí introduce la negación y la nada en la realidad ya que, para que surja

---

<sup>5</sup> J., Wahl. *Historia del Existencialismo*. Edit.: La Plevade. Buenos Aires. p. 9.

<sup>6</sup> *Ibíd.*, 19.

el objeto, el sujeto debe distanciarse de este, debe crear una nada, un vacío entre ambos.<sup>7</sup>

De esta forma el existencialismo humanista libera el concepto del hombre de toda atenuación metafísica y de toda dimensión trascendental o religiosa. En este punto, fue donde se afirmó que esta corriente sostiene que la existencia precede a la esencia, ya que, los individuos son libres y enteramente responsables de sus actos.

## ¿Qué es la Fenomenología?

La fenomenología surge como una corriente filosófica fundada por Edmund Husserl (1859-1938) a principios del siglo XX. Esta corriente filosófica es definida por Husserl como la “ciencia de las esencias” y su principal campo de estudio e investigación consiste en los diversos fenómenos dados en la conciencia y el cómo se manifiestan en esta. Dado que, según la Fenomenología, la construcción del mundo, se configura a través del cómo es percibido e interpretado por la experiencia del individuo en cuestión.

Algunos de los principales exponentes de esta corriente son: Edmund Husserl (1859-1938), fundador de la Fenomenología Transcendental; Martin Heidegger (1889-1976), discípulo directo de Husserl, quien dio crítica a los postulados fenomenológicos de su maestro, desarrolló una teoría ontológica en *Ser y Tiempo*; Emmanuel Levinas (1906-1995), este introdujo las teorías de Husserl a Francia al momento de publicar la *Teoría fenomenológica de la intuición*; y por último; Jean-Paul Sartre (1905-1980), quien es considerado el padre del

---

<sup>7</sup> Armando. Jean Paul Sartre, ser – en – sí y ser – para – sí. p. 1 fecha de consulta: 12 de septiembre 2022. <https://eljuegodefilosofar.blogspot.com/2012/01/jean-paul-sartre-ser-en-si-y-ser-para.html>

Existencialismo Humanista, Sartre se introdujo al estudio de la fenomenología de Husserl y Heidegger.

Al publicar *Las investigaciones lógicas* (1900-1901), Husserl se adentra dentro de la Fenomenología, esto debido a que, con sus últimas investigaciones comprende la importancia y la necesidad de dar un acercamiento fenomenológico más general a la conciencia. Para Husserl, la conciencia es la base de toda experiencia y, por ende, por el mismo modo en que esta aparece, está completamente ligada a la noción del tiempo, ya que, a su consideración no habría ninguna experiencia sin tener noción o conciencia de tiempo.

Su fenomenología se centró particularmente en el contexto asumido por la experiencia humana. Principalmente porque consideraba que esta era la que constituía el mundo y Husserl buscaría, por ende, superar los prejuicios que se presentaban en la vía de la obtención del conocimiento del ámbito de la conciencia pura. Esto traería una nueva perspectiva para la filosofía.<sup>8</sup> Desde el punto de la psicología, la fenomenología es utilizada para la explicación de las creencias de un individuo basado en la consideración de sus experiencias concretas del mundo.

## Conclusión

La psicología humanista recolecta características del existencialismo y la fenomenología, y propone un estudio del ser humano entendiéndolo como un ser consciente, intencional, un ser en constante desarrollo y cuyas representaciones mentales, y estados subjetivos son una fuente válida del conocimiento sobre sí mismo.

---

<sup>8</sup> Cfr. Moran, D. (2011). *Introducción a la fenomenología*. Ciudad de México: Anthropos. p. 62

Por un lado, el existencialismo es de suma relevancia dentro de la psicología humanista, debido que este funge como principal fundamento teórico, tal como lo fue abordado en el último apartado, ya que, se recolectan los principales postulados y conceptos: libertad y responsabilidad; del mismo, para dar así una noción teórica, y propia respecto al individuo. Asimismo, esto permite estructurar una noción de conciencia y de intencionalidad sobre el individuo, que permite desde el enfoque de las sesiones psicoterapéuticas, comprender que el paciente posee la total libertad de tomar decisiones respecto a su autorrealización.

Por otra parte, la fenomenología resulta ser empleada como el principal método de obtención de conocimiento sobre el individuo, debido que, ésta posibilita la recolección de información respecto a las experiencias intelectuales, pero sobretodo las emocionales, ya que, permite que el individuo pueda estructurar una noción propia de sí mismo.