

Cerquera Córdoba, A. M., Moreno Salgado, A. K., y Lizarazo Jácome, R. A. (mayo-agosto, 2022). Bienestar humano: Trascender el síntoma desde el humanismo y el psicoanálisis. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (66), 243-264.

<https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n66a10>

Bienestar humano: Trascender el síntoma desde el humanismo y el psicoanálisis

Human well-being: Transcending the symptom from Humanism and Psychoanalysis

Ara Mercedes Cerquera Córdoba

PhD en Ciencias Psicológicas

Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana

Bucaramanga, Colombia

ara.cerquera@upb.edu.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6773-1495>

CvLAC:

http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000204307

Andrea Katherine Moreno Salgado

Candidata a Magíster en Psicología

Facultad de Psicología, Universidad Pontificia Bolivariana

Cúcuta, Colombia

andrea.moreno.2021@upb.edu.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1043-5545>

CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001517237

Ricardo Andrés Lizarazo Jácome

Candidato a Magíster en Psicología

Facultad de Psicología, Universidad Pontificia Bolivariana

Floridablanca, Colombia

ricardo.lizarazo.2021@upb.edu.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4358-3456>

CvLAC:

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001914632

Recibido: 04 de agosto de 2021

Evaluado: 26 de octubre de 2021



Aprobado: 31 de marzo de 2022

Tipo de artículo: Reflexión

Resumen

Para efectos del presente artículo se tuvo en cuenta la importancia de los aportes de las corrientes psicológicas del humanismo y el psicoanálisis, en relación con el bienestar humano; esto con el objetivo de analizar algunos postulados de los principales teóricos aportantes a la psicología, en la temática a desarrollar. Con una metodología de seminario alemán, se recopilaron los diferentes aportes de las reflexiones suscitadas al interior de los debates. Los resultados apuntan a entender la complejidad, respecto a la conceptualización y alcances propios de las corrientes humanista y psicoanalítica. En ese sentido, es importante reconocer que entender al ser humano en la subjetividad, manifestada en todos los procesos, ha permitido abrir el espectro de comprensión de la vida humana, desde una óptica psicológica, llegando a concluir que es necesario pensar en una psicología que abogue por la inclusión reflexiva de características, métodos y técnicas, afines entre los enfoques, con miras a abordar al ser humano en toda su subjetividad, con el fin de ir cerrando las brechas históricas que se han abierto, como respuesta a la búsqueda del objeto de estudio de la psicología como ciencia.

Palabras clave: Bienestar humano; Devenir histórico; Humanismo; Psicoanálisis; Psicología de hoy.

Abstract

For the purposes of this article, the importance of the contributions of the psychological currents of humanism and psychoanalysis, in relation to human well-being, was considered; this with the objective of analyzing some postulates of the main theoretical contributors to psychology, in the theme to be developed. With a German seminar methodology, the different contributions of the reflections raised within the debates were compiled. The results aim to understand the complexity, regarding the conceptualization and scope of the humanistic and psychoanalytic currents. In that, it is important to recognize that understanding the human being in subjectivity, manifested in all



processes, has allowed to open the spectrum of understanding of human life, from a psychological perspective, concluding that it is necessary to think of a psychology that advocate for the reflective inclusion of characteristics, methods and techniques, related between the approaches, with a view to approaching the human being in all his subjectivity, in order to close the historical gaps that have been opened, as a response to the search for the object study of psychology as a science.

Keywords: Human wellbeing; Becoming historial; Humanism; Psychoanalysis; Today's psychology.

Introducción

El bienestar humano es un concepto que ha sido estudiado desde diferentes ramas del saber, y el cual se ha asociado de manera incipiente con nociones políticas y económicas; no obstante, en la actualidad se ha complejizado, al considerar los aspectos subjetivos del hombre, tales como la percepción de la calidad de vida, las relaciones humanas y la funcionalidad en las diferentes esferas sociales (Aguado et al., 2012). Clásicamente la psicología, como lo menciona Castro Solano (2009), se ha ocupado de estudiar temas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible solución; en síntesis, con todo aquello que lleve a la infelicidad. Sin embargo, estudios recientes han vinculado el bienestar, optimismo y felicidad con el sentido de vida, como una expresión satisfactoria y núcleo de las nuevas tendencias de la psicología de hoy. Como lo afirma García-Alandete (2014), el modelo teórico más aceptado sobre el bienestar psicológico es el multidimensional, descrito como un desarrollo personal y compromiso con los desafíos de la vida.

A partir de lo anterior, el presente artículo pretende esbozar algunas reflexiones relacionadas con determinar cómo, desde las corrientes humanista y psicoanalítica, se ha estudiado el bienestar humano y se ha trascendido la patología y el síntoma, para encontrar lo que al ser humano lo hace feliz. Los estudios referidos a buscar la felicidad y el bienestar, de forma concreta, se iniciaron en los años 70, y las investigaciones aparecen con mayor fuerza en los años 80; se han venido trabajando diferentes posturas hasta llegar a la logoterapia y otras más. Sin embargo, se pretende aportar a esta reflexión desde algunas corrientes psicológicas, y sus principales

postulados teóricos, donde a partir de su epistémica se logre evidenciar cómo han contribuido, de una u otra forma, al esclarecimiento del concepto de bienestar y, especialmente, a abordarlo en la psicología de hoy.

Se iniciará con el paradigma humanista y los aportes al bienestar y calidad de vida, continuando con el psicoanálisis freudiano, en donde se plantea el conflicto entre la realidad externa o interna y la capacidad de absorción de esa realidad por la psique. Por tal razón, el concepto de bienestar se verá influido por los aportes de estas dos corrientes que aparecen en un periodo importante en la historia de la psicología, y que remiten no solo a la ausencia de síntomas, sino, en palabras de Töpfung (1995), a un concepto socialmente construido, donde el modo de pensar influye en la subjetividad de la definición del concepto de bienestar.

Es por ello por lo que la reflexión girará en torno a las dos corrientes mencionadas y sus principales aportes al bienestar humano, iniciando por los conceptos clave y retomando la psicoterapia como eje fundamental del funcionamiento del individuo.

Metodología

Bajo el paradigma cualitativo, con una aproximación al seminario alemán, se trabajaron dos enfoques psicológicos, centrando la reflexión en el humanismo y el psicoanálisis, bajo el cuestionamiento de cómo alcanzar el bienestar humano y cómo desde los diferentes postulados se aporta al concepto y a su desarrollo teórico-metodológico en el contexto histórico cultural actual.

El seminario alemán se empleó como un proceso de discusión teórica constante (Pérez-Puentes, 2010), con el objetivo de permear la apropiación teórica de los enfoques humanista y psicoanalítico, y la retroalimentación sobre su relación con el bienestar. En ese sentido, la elección de los enfoques del humanismo y psicoanálisis se realizó por conveniencia de los autores. En el caso del psicoanálisis, se escogió por ser uno de los antecedentes del desarrollo de la psicoterapia, y por ser un enfoque donde se privilegia la subjetividad, sin desconocer además la influencia tanto histórica como cultural que tiene el contexto (Lopera Echavarría, 2017). En cuanto a la búsqueda de la información relacionada con estos enfoques, se revisaron fuentes alusivas a los autores:

Freud, Rogers, Pearls, entre otros, las cuales permitieron una comprensión de los postulados teóricos respecto al fenómeno revisado.

A continuación, se plantearán los elementos teórico-conceptuales más relevantes de ambas corrientes. Desde el paradigma humanista se abordará la motivación al cambio y la autorrealización; por su lado, desde el psicoanálisis, se abordarán, de manera general, temas como las instancias del aparato psíquico, los principios del suceder psíquico, el desarrollo psicosexual y algunos aportes desde lo psicoterapéutico.

Reflexión

El humanismo y su vigencia actual

Para efectos de esta reflexión se iniciará con la “Tercera Fuerza”, más conocida como el humanismo, que surge como una necesidad de comprender al ser humano, y su estudio se orienta hacia el desarrollo de las más altas capacidades en un cuerpo fuerte y sano, con una nueva concepción del hombre (Maslow, 1968/2007). Surge como antítesis del psicoanálisis y el conductismo; su esencia es el rescate del Yo y de la conciencia (Marcos Marín, y Zaldívar Pérez, 2021). Aunque, es claro entender que el yo y la conciencia son conceptos propios del psicoanálisis, su episteme se concibe desde la estructura psíquica (Andrade Salazar, 2020). Su desarrollo está basado en las corrientes fenomenológicas y existencialistas que le permitieron resaltar la importancia de estudiar al hombre como un ser holístico y no sólo como la suma de sus partes, justificando la dimensión subjetiva como nuevo objeto de la psicología (Riveros Aedos, 2014). Es importante entender la subjetividad como la base fundamental de la ciencia psicológica, ya que, con base en ella, es posible entender la realidad del otro, desde lo más profundo de su ser, el sentido que le da a la vida, la felicidad y lo trascendental; fenómenos a los que “la ciencia dura positivista, predictiva y lineal no logra dar respuesta” (De Sousa Santos, 2004, como se citó en Andrade Salazar, 2020, p. 65).

En este punto, es importante hacer un breve recuento de las disciplinas predominantes a finales del siglo XIX y comienzos del XX. Durante esta época, en el psicoanálisis y el conductismo

se hacían evidentes los principios mecanicista, reduccionista y determinista que deshumanizaban el estudio del hombre o la mente humana. El conductismo reducía su análisis a la función biológica del hombre como un objeto con respuestas ante estímulos internos o del ambiente; sin embargo, autores como Pérez-Almonacid (2012), afirman lo conocido, en que esta corriente aparece como una alternativa a la psicología experimental, cuya actividad de interés sería la establecida en encontrar las relaciones funcionales de los organismos para predecir el comportamiento humano. Por esta razón, era conveniente analizar al ser humano desde una mirada interior, sin perder el avance de psicología como ciencia, que había logrado en el positivismo de la ciencia de la época, aspecto que retoma la psicología humanista. Como lo menciona Riveros Aedos (2014), se hace importante comprender que hay un nuevo paradigma con la aparición del humanismo, el cual cuenta con un hito histórico de surgimiento en medio de los conflictos bélicos que azotaron el siglo pasado, trayendo como resultado la necesidad de abordar la psicología desde un enfoque donde el sujeto fuera el centro de estudio e intervención, partiendo del análisis subjetivo para comprender la complejidad de resolver los conflictos con guerras y no a través del diálogo. Esta es la nueva ciencia: la ciencia subjetiva, donde se tiene una concepción del hombre más integradora, al abarcar lo epistemológico, lo filosófico y lo científico. Por esto, es importante cuestionarse la línea de trabajo que venían estudiando las corrientes, con mayor auge en ese momento histórico, y tener en cuenta que “la vida no puede referirse sólo a un sentido fisiológico, sino a múltiples sentidos espirituales, a la diversidad de formas en que éstos se presentan; es decir, lo cultural, lo social, lo artístico, lo existencial o lo religioso” (Viveros Chavarría, 2012, p. 238).

Entendiendo los conceptos básicos del humanismo de la época, el comportamiento humano dejó de ser visto de manera reduccionista, ya que los psicólogos de la conducta lo tenían enmarcado con las leyes del condicionamiento instrumental y operante; por tanto, una idea distinta del ser humano, con sus complejidades y con mayores capacidades, está sostenida desde la teoría de la Gestalt, derivada del humanismo, la cual tiene sus orígenes con los psicólogos alemanes Wertheimer, Koffka y Kohler, opositores al enfoque atomista mencionado anteriormente, y con una profunda convicción científica sobre los procesos mentales. Marca un cambio de época la perspectiva de la Gestalt, ya que entendía al ser humano como un individuo intencional, reflexivo e interactivo, y su estudio se centró en la percepción, el pensamiento o el significado individual,

como fenómenos mediadores de la conducta y el aprendizaje (Marcos Marín y Zaldívar Pérez, 2021). Esto era necesario para comprender los fenómenos que llevaron al ser humano a resolver los conflictos a través de guerras y no usando el diálogo u otros medios. Como consecuencia, la humanidad necesitaba de nuevas, flexibles, participativas y creativas estrategias, para permitir a la persona o cliente expresar y llegar al punto de potencializar sus capacidades individuales para ser mejor persona.

A partir de ello, Perls et al. (1951/2002) asegura que la Gestalt tiene la capacidad de dar esperanza a una persona que está viviendo una enfermedad o un proceso de duelo, pero su verdadero propósito no está en el tratamiento de los enfermos o neuróticos, sus beneficios deben ser aplicados para que las personas logren un nivel de conciencia del organismo en el ambiente, que transforme el sentido de estar vivo, centrándose en el bienestar y en el desarrollo espiritual y profundo del ser. De esta manera, en vez de centrarse solamente en las patologías, la persona podrá identificar sus potencialidades para poner en marcha su organismo “autorregulándolo”, en aras de satisfacer las necesidades o gestaltes, lo que se traduce en la generación de salud. Perls introdujo el concepto de motivación, pensando en la participación del sujeto para ser consciente de los cambios o movimientos internos, dando lugar a la psicoterapia gestáltica (Martín, 2011). Naranjo (2017), quien trabajo con Perls, se refiere a la psicoterapia gestáltica como la forma de hacer terapia de Fritz Perls; no busca una sola estructura teórica. Asegura que el enfoque terapéutico está basado en múltiples y heterogéneas influencias, como el psicoanálisis, el teatro de Reinhardt, la filosofía del Tao, la fenomenología, la psicología de la Gestalt, el psicodrama de Moreno, el existencialismo, entre otras. En la terapia Gestalt se presta mayor atención a los detalles de la existencia humana y la manera en cómo el ser humano vive (Latner, 2013).

Continuando con el enfoque humanista, se parte de la idea de que el hombre tiene en sí la capacidad para garantizar su sano desarrollo, alcanzando una personalidad integrada, que le permite afrontar y gestionar situaciones adversas; es decir, ante los eventos que viven los seres humanos, el organismo tiene la tendencia de restablecer su equilibrio y recuperar su bienestar. Lo anterior lleva a entender la línea común con el enfoque humanista, donde autores como Allport, Maslow y Rogers se centran en el estudio del desarrollo humano, desde la capacidad del hombre para autorregular sus necesidades y satisfacerlas de manera consciente (Marcos Marín y Zaldívar

Pérez, 2021). En términos gestálticos, Perls et al. (1951/2002) llamaban “salud” a la “autorregulación orgánica” (Ramírez Calderón, 2010), que es el núcleo básico de la vida humana. Un organismo tiene la capacidad de adaptarse al ambiente, allí se evidencia un funcionamiento sano, cuando se logra permanecer en marcha, a pesar de los obstáculos, y solucionar la situación de manera satisfactoria; eso es salud (Latner, 2013). Ahora bien, el espacio terapéutico es un escenario creativo de investigación, donde se permite y acompaña a través de herramientas dialécticas y ontológicas del ser, para comprender su funcionamiento (Andrade Salazar, 2020).

En la psicoterapia gestáltica se incorporan el concepto de “darse cuenta” o “Toma de conciencia”, que es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir de manera interna o externa lo que está sucediendo. El ser humano tiene la capacidad para comprender los cambios internos (sensaciones, sentimientos y emociones) y externos (lo que percibe, toca, oye, huele, saborea), incluso los de la zona de fantasía, que incluyen toda actividad mental presente y futura. Si se logra entender estos aspectos centrales, el sujeto podrá estar en equilibrio consigo mismo y con el medio en que se desenvuelve (Stevens, 2013).

Para alcanzar el equilibrio consigo mismo y con el medio se hace indispensable el contacto de individuo a individuo, en una forma de interrelación Yo y tú, donde la verdadera comunicación se da cuando existe contacto visual y expresión abierta de lo que se siente, muy diferente a la relación que es utilizada en la terapia psicoanalítica (Martín, 2011).

Todo lo anterior permite vislumbrar la forma humanista que cambió y dio fuerza a la psicoterapia de las potencialidades humanas, donde lo patológico no dejó de ser su objeto, pero abrió campo a las capacidades de la subjetividad. Entre las contribuciones del humanismo se debe mencionar a Carl Rogers (1961/2011), quien planteó que el ser humano tiene la capacidad de comprender aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor e insatisfacción, permitiéndole tomar decisiones en su desarrollo y avanzar hacia su propia madurez. Esta actitud de confianza, respecto a la persona y su autorrealización y autenticidad, facilitó la elaboración teórica del enfoque humanista. Para Rogers (1961/2011), si el hombre logra tener un nivel de conciencia sobre todo lo que ocurre, a nivel interno y externo, podrá manejar constructivamente todos los aspectos de su vida. Incluso, aseguró que todo ser humano tiene la tendencia innata al

desarrollo y a la superación constante, mientras se encuentren presentes las condiciones adecuadas. Hipótesis similar a la que propone Maslow (1954/1991) al hablar de la autorrealización y la escala de necesidades humanas, más conocidas como teoría de la motivación y teoría de la pirámide de necesidades.

En esta línea, se comprende que todos estos elementos importantes fueron explorados porque existe un objetivo común: alcanzar el bienestar humano. Para García-Alandete (2014) el objetivo fundamental de toda sociedad es el bienestar, asumido por la promoción de la salud y la calidad de vida, constituyéndose así una necesidad sociopolítica de primer orden; postulado que parte de una realidad planteada por la corriente humanista.

Psicoanálisis freudiano y su vigencia actual

La corriente psicoanalítica, con los múltiples aportes a la ciencia, ha tenido sus críticas por considerarla determinista y mecanicista; sin embargo, su contribución al desarrollo humano está orientado hacia la comprensión del inconsciente del individuo, lo que se traduce en el reconocimiento de la subjetividad del otro, dentro del proceso terapéutico y a través de la narrativa verbal (Bleichmar, 2006). En ese sentido, se torna relevante remitirse a los aportes dados por Freud, los cuales permiten entender diferentes aspectos de la condición humana, conceptos propios de la metapsicología freudiana, los cuales abren el espectro para entender parte de la subjetividad humana.

Dentro de la metapsicología freudiana se puede mencionar la estructura de la personalidad, conformada por tres instancias que, aunque son autónomas entre sí, al mismo tiempo se relacionan para dar funcionamiento a la mente del individuo. Estas instancias son el ello, el Yo y el superyó, cada una de ellas manifiesta un modo particular de funcionamiento que hace parte de la subjetividad humana. El Ello, es la instancia donde confluyen todo contenido pulsional, innato, impulsivo, todo aquello que está libre de las leyes lógicas del pensamiento, que busca satisfacción inmediata, pues se encuentra asociado al principio del placer (Freud, 1926/2012; 1933/1986; 1940/1986); el Yo, entendido como una instancia diferenciada del ello, que se expone al exterior y, por ende, funciona como un mediador entre las necesidades internas y las demandas externas, y

es quien determina cómo se satisface o se reprime la pulsión de acuerdo al principio de la realidad (Freud, 1933/1986); y el Superyó, una instancia que, al ser resultante de la resolución del complejo de Edipo en la infancia y del proceso de internalización de los códigos morales y éticos sociales, realiza funciones de abogado del mundo interno del individuo (Freud, 1923/2012).

Ahora bien, se retoman los principios que rigen el suceder psíquico, considerando que estos son determinantes en el bienestar del individuo, en la medida en que, gracias a ellos, las tres instancias se envuelven en una dinámica centrada en la satisfacción y represión, lo cual posteriormente determina la forma en que se vive la realidad, tanto interna como externa (Freud, 1911/2012). Dicho esto, la relación de las tres instancias se basa en un conflicto de fuerzas que afecta el bienestar, en la medida en que un exceso de ello en la personalidad humana se traducirá en un sujeto desbordado en la satisfacción inmediata de sus necesidades, sin tomar consideraciones morales o racionales de sus acciones, lo cual configura síntomas que posteriormente generan patología; o, por el contrario, un sujeto que presente un exceso de Superyó puede traducirse en un individuo cuya rigidez y apego a la norma puede configurar también una patología que no permite a la persona funcionar de manera normal.

Conocer las tres instancias, y lo que sucede de manera conexas a ellas, puede favorecer el desarrollo y bienestar humano desde el aspecto terapéutico y analítico. En ese sentido, conocer que estas tres instancias se van afianzando a lo largo del desarrollo psicosexual, donde la sexualidad surge desde la infancia y prosigue a lo largo de la vida (García-Hernández y García-Rebollo, 2020), permite entender que las situaciones que acontecen en la infancia van a incidir en el modo en cómo la persona interactúa con el exterior y con las figuras que hacen parte de cada contexto. Dicho esto, es posible comprender que el adecuado desarrollo psicosexual se traduce en una normalidad, al haber resuelto los problemas del desarrollo y los conflictos inherentes a este. Es así como la resolución de cada etapa psicosexual constituye los pasos para la configuración de la personalidad (Freud, 1905/2012). Entonces, desde la etapa oral hasta la genital, hay un movimiento de la energía libidinal que es administrada, en su mayoría, por el ello, y por lo cual lo crucial será la satisfacción de la necesidad a través de una relación objetal imperante de cada etapa, lo que se traduce en una percepción de bienestar. Cabe precisar que la relación objetal freudiana centra su atención en la pulsión del Ello, y en como esta se direcciona hacia un objeto que suple

una necesidad determinada. Por su parte, Klein (1937) entiende a las relaciones objetales como base fundante de las relaciones interpersonales, puesto que se trata de relaciones subjetivas de la persona con el objeto, el cual puede ser interno (el mundo de la fantasía) o externo (otros sujetos), y que contribuye con la construcción de los objetos internos del otro, a través de los procesos de introyección e internalización; por ello, las relaciones objetales constituyen un elemento importante en la vida emocional (Barratt, 2021).

Retomando lo mencionado, en relación con el desarrollo psicosexual, la sexualidad asume un carácter relevante en la teoría freudiana, y es a través de ella que se puede configurar el desarrollo normal o patológico del individuo, en el sentido de que por ella se estructuran relaciones objetales normales o relaciones objetales patológicas que pueden desembocar en la manifestación de síntomas neuróticos, los cuales se corresponden tanto por el movimiento de la libido como por la exteriorización de los instintos perversos que se hallan en el ello del niño (Garnika, 2021). Dicho esto, la sexualidad adulta es el resultado de una confluencia de los impulsos sexuales que se dan en la edad infantil, y la cual se orienta hacia un objeto o un fin. Este desarrollo cobra importancia en la medida en que el ser humano, como ser sexuado, responde a un contexto desde las acciones, comportamientos y emociones, adaptándose o no de manera significativa, y respondiendo a las necesidades del medio, pues la sexualidad no solo se expresa en lo psíquico, sino en lo corpóreo (Celes y Lindenmeyer, 2020)

Así mismo, dentro de la metapsicología freudiana existen conceptos esenciales que se asocian con la temática del bienestar humano; estos son: la inhibición, el síntoma, la angustia y el trauma psíquico; la primera, entendiéndola como una disminución o restricción de una función del Yo; el síntoma, como una modificación de la función, que puede ser signo de un estado patológico y puede desencadenar en angustia (Freud, 1926/2012), afectando así al bienestar humano; esto es, en la medida en que se asocia con experiencias y significados particulares del sujeto (Bertholet, 2019). Por su lado, la angustia es para Freud (1926/2012) un signo de alarma de un potencial peligro interno, que puede desembocar en que el Yo se sienta indefenso y, por consiguiente, despliegue una serie de defensas que concluyen en síntomas neuróticos. En el caso del trauma psíquico, este se asocia con las vivencias experimentadas por el sujeto, las cuales exceden sus recursos y mecanismos internos, conllevando a un funcionamiento inadecuado (Freud, 1893/1985;

1905/2012). Estos conceptos contribuyen a la comprensión de los procesos en los que el bienestar humano se puede ver afectado, y los cuales requieren de la intervención y análisis del terapeuta o analista.

Si bien los aportes del psicoanálisis han sido en su mayoría teóricos, es importante mencionar que también su aporte ha venido desde la terapéutica, y es que la corriente psicoanalítica ha dejado su impronta, gracias a los métodos de asociación libre y atención flotante, siendo estos métodos los que favorecen la catarsis del individuo dentro del proceso terapéutico psicoanalítico. La asociación libre se ha mostrado como el método donde todo contenido que existiese en la mente se expresara tal y como se presentara, sin ningún tipo de omisión o censura (Freud, 1913/1986). En cuanto a la atención flotante, esta se centra en la actitud del analista para ser el receptor de todo contenido inconsciente del analizado, sin privilegiar algo de lo manifestado, y más bien contemplando todo en su conjunto, y así mismo evitando cualquier tipo de juicio sobre ello (Freud, 1900/1991; 1909/1992; 1912/1986).

Cabe decir que no solo el aporte terapéutico ha venido de los métodos mencionados anteriormente, sino que también ha incluido el proceso de transferencia, en la que la subjetividad del analizado vuelca, en el analista, todo su contenido subjetivo (emociones, vivencias, sentimientos y resistencias) (Bustos-Arcón, 2016). Este elemento en la terapéutica se torna fundamental para la comprensión del inconsciente del paciente, pues es la base para dilucidar todo contenido que se encuentra represado, y que a través de la palabra se encarna y logra hacerse consciente, favoreciendo la disminución de síntomas y una consecución progresiva del bienestar.

En cuanto al desarrollo de la psicoterapia psicoanalítica ortodoxa, esta presentaba unas características particulares en cuanto a la disposición del espacio y ubicación del analista, en aras de favorecer la emergencia del inconsciente. Así, en la psicoterapia psicoanalítica el uso del diván constituye un elemento diferenciador de otros enfoques psicoterapéuticos, y esto se debe a que el diván es ese espacio físico donde el analizado puede expresar, a través del lenguaje, todo contenido de su aparato psíquico, tanto consciente como inconsciente, sin tener un contacto cara a cara con el analista, cumpliendo así las reglas de la abstinencia y objetividad analítica (Tejedo-García, 2020). Cabe hacer la precisión de que la abstinencia es un requerimiento técnico dentro de esta

psicoterapia en la que el analista omite y/o suspende sus convicciones y pretensiones, con el fin de mantener una apertura en la situación analítica (Rimoldi, 2020).

Así mismo, dentro de esta psicoterapia, la frecuencia de los encuentros y la duración de las sesiones son aspectos relevantes que se deben de tomar en cuenta de acuerdo con la situación particular del analizado y del estilo del analista, e igualmente que la situación analítica debe corresponderse con la interacción durante el proceso de terapia (Manzano et al., 2018). Sumado a lo anterior, en la psicoterapia psicoanalítica, propuesta por Freud, es vital el cumplimiento de dos condiciones para que se pueda dar la cura: la sinceridad que debe existir en la expresión de su situación, por parte del paciente, y la no presencia de juicios de valores morales e ideales por parte del terapeuta (Figuroa, 2020).

En la actualidad, la investigación en psicoanálisis ha girado en torno a su efectividad en el tratamiento de determinados trastornos mentales, en los cuales se ha comprobado una magnitud de efecto similar al de los reportados por psicoterapias, basados en la evidencia, tales como la terapia cognitiva conductual (Shedler, 2010). Dentro de los trastornos que han sido abordados, se pueden mencionar trastornos de depresión, ansiedad, conducta alimentaria, personalidad y estrés postraumático (Fonagy, 2015; Leichsenring & Steinert, 2019). Lo anterior, indica que este tipo de enfoque, a nivel terapéutico, logra impactar en el bienestar humano del analizado al favorecer un proceso de *insight*, que le permite una comprensión profunda de las raíces de la problemática; igualmente, este enfoque favorece el fortalecimiento de las habilidades del yo, las cuales pueden ser empleadas en la relación del individuo con su realidad (Leichsenring et al., 2014).

Así mismo, la investigación en psicoanálisis ha estado relacionada con la forma en cómo se está haciendo investigación en línea y fuera de línea. Cabe hacer la precisión de que, en línea, hace alusión a lo que sucede en el proceso terapéutico con el paciente o analizado, y fuera de línea o extra-clínica cuando la investigación se hace en ausencia del paciente y con los materiales resultantes de diálogo y terapia con el analizado (Azcona, 2018).

Ahora bien, respecto a la comprensión del bienestar humano, desde este enfoque, se logra en la medida en que el sujeto posee una fortaleza en el Yo, lo cual le permite mediar de manera adecuada con las demandas internas y externas; y en esa medida, el bienestar se contempla como

algo que trasciende la ausencia de la angustia y los síntomas asociados a esta, permitiendo al Yo poder realizarse (Töpf, 1995).

Como resultado de esta reflexión, se continúa con una breve discusión de los aportes teóricos metodológicos a la contribución del bienestar humano.

Discusión

Con lo anteriormente mencionado, a lo largo de este escrito, se puede entrever que el aporte de los dos enfoques psicológicos al bienestar humano reviste de una complejidad, respecto a la conceptualización y alcances propios de cada corriente. Las diferentes propuestas teóricas, al respecto del tema, han resaltado el valor de la esencia del ser y cómo en su desarrollo se espera que alcance ese estado óptimo, que se ha denominado para el presente artículo como el bienestar. En ese sentido, es importante reconocer que, entender al ser humano en su subjetividad, manifestada en todos los procesos, ha permitido abrir el espectro de comprensión de la vida humana desde una óptica psicológica. Así mismo, las diferentes posturas han mostrado que todo suceso que acontece en la vida es determinante en su desarrollo, sea normativo o no, siendo esto vigente en el discurso psicológico; pero si bien los acontecimientos de la infancia son hechos importantes y trascendentes para alcanzar en etapas posteriores el bienestar, planteado con fuerza teórica por el psicoanálisis, hay otros elementos del ciclo de vida que inciden en la estructuración de la personalidad y de la vida humana, como el contexto y la cultura, pues estos también pueden generar cambios en la percepción de bienestar y calidad de vida.

Así como lo plantea Maslow (1968/2007), el estudio de comprender al ser humano se orienta hacia el desarrollo de las más altas capacidades en un cuerpo fuerte y sano, con una nueva concepción del hombre. Un hombre que a pesar de las circunstancias logra adaptarse y resolver las dificultades de la mejor forma posible para alcanzar el bienestar. Es decir, desde esta postura la tarea del ser humano es desarrollar todo su potencial para alcanzar ese cuerpo y esa alma lo más fuertes y sanos posible. Este planteamiento ha conllevado a la aparición de diferentes escuelas de pensamiento y nuevas posturas clínicas, desligando lo patológico y los trastornos, hacia una postura más comprensiva del ser y de su subjetividad.

Uno de los elementos que hace que las dos posturas planteadas en el texto se acerquen y susciten una reflexión en torno a ellas, es la importancia de la escucha. En el caso del psicoanálisis se mantiene la relevancia, en el aspecto psicoterapéutico, del manejo y análisis de transferencias y de la escucha como elemento base para comprender las formaciones que se dan en el inconsciente humano (Lopera Echavarría, 2017), elemento trascendente en todo proceso terapéutico, independientemente de la vertiente elegida. Por su parte, el enfoque humanista, al centrarse en el otro, deja entrever el elemento de conciencia del ser, para entender la individualidad y los aspectos diferenciales del mismo. Es decir, el saber escucharse a sí mismo y entender las señales que emite su propio cuerpo, es fundamental para actuar en consecuencia y alcanzar de esa forma el bienestar.

Ahora bien, entendiendo el bienestar como el equilibrio, que según García-Alandete (2014) es asumido por la promoción de la salud y la calidad de vida, constituyendo una necesidad sociopolítica de primer orden y el objetivo fundamental de toda sociedad, postulado que parte de una realidad planteada por la corriente humanista, no se pueden desconocer las situaciones suscitadas por la actual pandemia, por las cuales la ciencia ha tenido que movilizarse en un tiempo récord para encontrar respuestas a dichas circunstancias. En relación con el psicoanálisis, los teóricos de las ciencias psicológicas se encuentran con el reto de flexibilizar todo su corpus teórico metodológico, para poder atender la diversificación de síntomas y manifestaciones resultantes de la situación de confinamiento y contagio (Hernández Leyva et al., 2021). En ese sentido, la psicoterapia psicoanalítica se encuentra en la actualidad con el desafío de asumir el uso de las tecnologías de la comunicación para realizar un proceso de intervención que permita atender la vulnerabilidad humana; esto implica que los procesos de encuadre, que se den en la situación analítica, sean flexibilizados, en aras de favorecer la manifestación del inconsciente del analizado. Hay que decir que tratar de delimitar todos los aportes de cada corriente al desarrollo humano es un reto y un intento por entender un corpus teórico y práctico extenso y de muchas aristas, pero lo que queda claro es que las diferentes corrientes siguen vigentes en estos días, y siguen teniendo impacto en el bienestar de personas, no solo aquellas que acceden a psicoterapia psicoanalítica, y que han encontrado en ella una forma de hacer manifiesto todo contenido que afecta su bienestar, sino todos los individuos que encuentran en la psicología una razón de ser y actuar, entendiendo también el enfoque actual de la psicología humanista y sus múltiples vertientes. El psicoanálisis y

el humanismo han permitido una mayor comprensión del ser humano, en la medida en que sus hallazgos y propuestas buscan que el individuo esté libre de todo contenido que pueda afectar su funcionamiento y, por ende, su bienestar, tanto objetivo como subjetivo.

Por todo lo anterior, es necesario plantearse una nueva postura en relación no solo con la definición, sino con los modelos de intervención, que desde la psicología aportan al desarrollo del ser humano en todos los momentos del ciclo de vida, para aportar sin ningún reparo, en el modelo escogido, al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los sujetos.

Conclusiones

A partir de las reflexiones emanadas por las dos corrientes, se pueden trazar diversas conclusiones relacionadas con el bienestar desde la postura humanística y psicoanalítica. En primer lugar, desde la postura humanística se resalta la comprensión del ser humano desde una mirada al interior, donde cuerpo y alma logran un equilibrio necesario para alcanzar el bienestar, y desde donde cada ser, con esa mirada introspectiva, logre encontrar las respuestas adaptativas al mundo circundante. Desde una mirada psicoanalítica es claro encontrar el equilibrio entre las fuerzas psíquicas encargadas del bienestar y de un Yo más adaptativo y coherente con las realidades y circunstancias histórico-culturales. Es acá donde se integra la reflexión en un concepto clave de la ciencia psicológica, que es la escucha, tanto interna como externa; el poder entender y asumir los lenguajes propios y del otro como una forma de alcanzar el bienestar. Por tanto, es necesario plantear una definición de psicología que sea más abarcadora y que incluya aspectos de todas las corrientes psicológicas, para que en su aplicación pueda influir en el concepto de bienestar y trascienda las barreras de un solo objeto de estudio, y se considere un avance en la concepción de ciencia.

En ese mismo orden de ideas, es necesario pensar en una psicología que, si bien integre las visiones o aportes de las distintas corrientes, no caiga en un holismo carente de coherencia, sino por el contrario abogue por la inclusión reflexiva de características, métodos y técnicas afines entre los enfoques, con miras a abordar al ser humano en toda su subjetividad, pero con la objetividad

propia de la ciencia; esto con miras a ir cerrando las brechas históricas que se han abierto como respuesta a la búsqueda del objeto de estudio de la psicología como ciencia.

Así mismo, y dada la coyuntura histórica en la que se encuentra el mundo actualmente, es necesario el surgimiento de una psicología, cuyos métodos, técnicas y estrategias se vayan adaptando a las necesidades de los sujetos; esto implica realizar actualización de las formas de intervención, pero regulando estas para que mantengan la misma rigurosidad de una psicoterapia presencial, aludiendo así a las modalidades de ciberpsicología y telepsicología, dada su reciente aparición en el escenario de la intervención e investigación, y las cuales pueden abrir el espectro para que la psicología siga actualizándose en formas de contribuir al bienestar humano.

Para lograr esta actualización, es importante continuar fortaleciendo los campos académicos con espacios presenciales o virtuales, dadas las condiciones actuales de la humanidad, como congresos, seminarios, conferencias o debates, que permitan a los nuevos pensadores, investigadores o teóricos presentar los hallazgos para seguir construyendo el concepto bienestar humano. De igual forma, se debe seguir promoviendo la búsqueda de conocimiento a través del estudio de la historia de la psicología, las diferentes posturas que surgen, sus exponentes y fundamentos. Es en la historia donde se logra comprender lo que hoy en día se tiene; es un punto de partida para que investigadores cimenten las bases para construir sobre lo construido.

La psicología seguirá siendo estudiada, y cada vez los interesados en ella buscarán niveles académicos que exigen un estudio detallado de estos enfoques o corrientes, para alcanzar un pensamiento extenso, no solo en conocimiento, sino también crítico y analítico ante los fenómenos que el ser humano debe comprender. De allí surgirán los aportes para que la psicología como ciencia cuente con los fundamentos de la subjetividad del ser humano como objeto de estudio.

Referencias

Aguado, M., Calvo, D., Dessal, C., Riechmann, J., González, J., y Montes, C. (2012). La necesidad de repensar el bienestar humano en un mundo cambiante. *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, 119(2), 49-76.



https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Analisis/Buen_vivir/Repensar_el_bienestar_humano_M._Aguado_y_otros.pdf

Andrade Salazar, J. A. (2020). *Epistemología de la psicología. Reflexiones desde tres enfoques contemporáneos*. Proeditor Ltda.

Azcona, M. (2018). Discusiones sobre la naturaleza de la investigación en psicoanálisis. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 8(2), Artículo e042. <https://doi.org/10.24215/18537863e042>

Barratt, H. (2021). Strong clinging to objects': materiality and relationality in Melanie Klein's Observations after an Operation (1937) [Fuerte apego a los objetos: materialidad y relacionalidad en observaciones de Melanie Klein después de una operación]. *Wellcome Open Research*, 6(40). <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16485.1>

Bertholet, R. (2019). Freud y la clínica del síntoma. *Psicoanálisis en la Universidad*, 3, 125-136. <http://rephip.unr.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/2133/18697/Archivo%20R.B..pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Bleichmar, H. (2006). Hacer consciente lo inconsciente para modificar los procesamientos inconscientes: algunos mecanismos del cambio terapéutico. *Aperturas Psicoanalíticas*, (22). <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000369>

Bustos-Arcón, V. Á. (2016). Deseo del analista, la transferencia y la interpretación: una perspectiva analítica. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 97-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152007>

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Celes, L. A., y Lindenmeyer, C. (2020). O Psíquico e o Corporal da Sexualidade nas Origens da Psicanálise freudiana [Lo psíquico y lo corporal de la sexualidad en los orígenes del psicoanálisis freudiano]. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36. <https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e36nspe11>

Figueroa, G. (2020). Los cuestionamientos éticos de Freud: psicoanálisis, existencia y muerte. *Acta Bioethica*, 26(1), 17-28. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2020000100017>

- Fonagy, P. (2015). La eficacia de las psicoterapias psicodinámicas: una actualización. *World Psychiatry*, 13(2), 137-150. <https://umh1946.edu.umh.es/wp-content/uploads/sites/172/2015/04/World-Psychiatry-Spanish-Edition-%E2%80%93-2015-%E2%80%93-2.pdf#page=28>
- Freud, S. (1985). *Estudios sobre la histeria*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1893)
- Freud, S. (1986). *Esquema del psicoanálisis*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1940).
- Freud, S. (1986). *Nota sobre el concepto de lo inconsciente en psicoanálisis*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1912).
- Freud, S. (1986). *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1933).
- Freud, S. (1986). *Trabajos sobre técnica psicoanalítica*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1913).
- Freud, S. (1991). *La interpretación de los sueños*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1900).
- Freud, S. (1992). *Análisis de la fobia de un niño de cinco años*. Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1909).
- Freud, S. (2012). *El Yo y el Ello*. Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1923).
- Freud, S. (2012). *Inhibición, Síntoma y Angustia*. Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1926).
- Freud, S. (2012). *Los dos principios del suceder psíquico*. Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1911).
- Freud, S. (2012). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1905).
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es

- García-Hernández, A., y García-Rebollo, E. (2020). Apuntes sobre la sexualidad infantil desde el psicoanálisis freudiano. En I. Aguado-Herrera y C. E. Avendaño-Amador (Coords.), *Exordios psicoanalíticos* (p. 133-164). Costa-Amic Editores.
- Garnika, A. S. (2021). Tres ensayos para una teoría sexual [Freud, S., 1905]. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de Psicoanálisis*, (66), 1-8.
<https://aperturas.org/imagenes/archivos/ap2021%7Dn066a10.pdf>
- Hernández Leyva, Z. J., Martínez-Alarcón, L. G., y Pacheco-García, H. H. (2021). Modificaciones en la psicoterapia psicoanalítica por la pandemia. *Revista Nthe*, (Esp.), 8-14.
http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20210209193315.pdf
- Klein, M. (1937). *Amor, culpa y reparación*. Editorial Horme.
- Latner, J. (2013). *Fundamentos de la Gestalt* (2a. ed.). Editorial ebooks Patagonia-Cuatro Vientos.
- Leichsenring, F., Klein, S., & Salzer, S. (2014). The efficacy of psychodynamic psychotherapy in specific mental disorders: A 2013 update of Empirical evidence [La eficacia de la psicoterapia psicodinámica en trastornos mentales específicos: Una actualización de 2013 de la evidencia empírica]. *Contemporary Psychodynamic Psychoanalysis*, 50(1-2), 89-130.
<https://doi.org/10.1080/00107530.2014.880310>
- Leichsenring, F., & Steinert, C. (2019). The efficacy of psychodynamic psychotherapy: an up-to-date review [La eficacia de la psicoterapia psicodinámica: una revisión actualizada]. In D. Kealy & J. Ogrodniczuk (Eds.), *Contemporary Psychodynamic Psychotherapy* (pp. 9-74). AP. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813373-6.00004-0>
- Lopera Echavarría, J. D. (2017). Psicoterapia psicoanalítica. *CES Psicología*, 10(1), 83-98.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/8960/1/LoperaJuan_2017_PsicoterapiaPsicoanal%C3%ADtica.pdf
- Manzano, J., Palacio-Espasa, F., y Abella, A. (2018). *Compendio de técnica psicoanalítica: con su aplicación a la psicoterapia*. Herder
- Marcos Marín, B., y Zaldívar Pérez, D. F. (2021). *Teorías psicológicas actuales*. Universidad Abierta para Adultos (UAPA).
- Martín, Á. (2011). *Manual práctico de la psicoterapia Gestalt* (7a. ed.). Editorial Desclée de Brouwer.

- Maslow, A. (2007). *Toward a psychology of being* [El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del Ser] (R. Ribé, Trad.). Kairós. (Trabajo original publicado en 1968).
- Maslow, A. (1991). *Motivation and Personality* [Motivación y Personalidad] (Ediciones Díaz de Santos). Harper & Row, Publishers Inc. (Trabajo original publicado en 1954).
- Naranjo, C. (2017). *Terapia Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. La Llave.
- Pérez-Almonacid, R. (2012). El análisis conductista del pensamiento humano. *Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 20, 49-68.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274525194015>
- Pérez-Puentes, J. R. (2010). El seminario alemán una estrategia pedagógica para el estudiante. *Cultura, Educación y Sociedad*, 1(1), 107-112.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823307>
- Perls, F., Hefferline, R., y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. Ed. Soc. de Cultura Valle-Inclán. Los Libros del CTP. (Trabajo original publicado en 1951).
- Ramírez Calderón, I. (2010). La terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo. *Universitas Psychologica*, 10(1), 287-296.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy10-1.tgpt>
- Rimoldi, R. (2020). Notas acerca de la intimidad, la regla de abstinencia y la publicación: Hacia una ética de la publicación en psicoanálisis. *Psicoanálisis: Revista de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires*, 42(1-2), 187-204.
<https://www.psicoanalisisapdeba.org/wp-content/uploads/2020/08/11.-RIMOLDI-IMPRESA.pdf>
- Riveros Aedos, E. (2014). La psicología humanista. Sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Revista Ajayu*. 12(2), 135-186.
<http://scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>
- Rogers, C. (2011). *El proceso de convertirse en persona*. Ediciones Paidós. (Trabajo original publicado en 1961).

- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy [La eficacia de la psicoterapia psicodinámica]. *American Psychologist*, 65(2), 98-109.
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-65-2-98.pdf>
- Stevens, J. (2013). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*. Editorial ebooks Patagonia—Cuatro vientos.
- Tejedo-García, A. (2020). El uso del diván y del cara a cara en la terapia psicoanalítica. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de Psicoanálisis*, (65), 1-24.
<http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001127>
- Töpf, J. (1995). El bienestar desde la perspectiva psicoanalítica. *Revista Enfoques*, 7(2), 35-41.
<https://publicaciones.uap.edu.ar/index.php/revistaenfoques/article/view/600>
- Viveros Chavarría, E. F. (septiembre-diciembre, 2012). Sobre la experiencia religiosa y otras alternativas fenomenológicas que interrogan por la vida y la existencia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (37), 236-245.
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/395>