

PSICOLOGIA PARA LA VIDA



**Ignacio Fernández
Jorge Sanhueza
EDITORES**



Capítulo 1

Reflexiones sobre los fundamentos de una Psicología para la Vida

Roberto Arístegui y Jorge Sanhueza

La reflexión que plantea una psicología para la vida nos abre a preguntarnos, ¿cuál es la relevancia de la psicología para las oportunidades actuales?, ¿cómo acceder desde la psicología a la vida cotidiana?, ¿cuáles son los fundamentos de una psicología al servicio de la vida?, ¿qué perspectivas teóricas en psicología nos pueden ayudar a comprender mejor la vida?

Si bien, en forma práctica, los planteamientos relativos a la calidad y mejoramiento de la vida ofrecen respuestas y procedimientos valiosos en los cuales se plantea una aplicación de psicología para la vida, nos preguntamos cuál es el fundamento para dichos empeños, es decir, ¿se encuentra en la vida misma o en los fundamentos de la ciencia psicológica?

Para dar respuesta a estas preguntas y poder entregar algunas nociones que fundamentan lo que proponemos en este libro, quisiéramos reflexionar a partir de la noción de Mundo de la Vida. Esta noción deriva del planteamiento de la fenomenología que fue formulada en el contexto de una alternativa crítica a la crisis de las ciencias europeas, cuestionando la dirección abstractiva o racionalista que mostraba la ciencia confrontada con los problemas de humanizar o de responder a la dimensión del sentido de la vida.

En su origen, el término “Mundo de la Vida” aparecería como el fundamento de la experiencia misma de estar en el mundo con los demás, situándose en el trasfondo de la vida personal y social. Esta dimensión, que apareció como lo que faltó en la concepción racionalista imperante durante la primera mitad del siglo pasado, ha

vuelto a aparecer, esta vez dando cuenta de la contraposición y desacoplamiento de la ciencia respecto del proceso de desarrollo de la sociedad actual como sistema.

El desarrollo de la ciencia ha llevado a una pérdida de las raíces que la conectan con el mundo humano, de manera que inicialmente la alternativa fenomenológica de volver a señalar en la dimensión de la vida la posibilidad de una reflexión y perspectiva radical de cambio, marca un contexto que aparece nuevamente vigente. Hoy día se plantea un escenario en el cual las vicisitudes de la vida moderna vuelven a poner en entredicho y a la vez manifestar la necesidad del desarrollo de procesos de vida que vuelvan a plantear proyectos de vida con plenitud. En el enfrentamiento de las exigencias que plantea la vida en la sociedad contemporánea, el estilo y modo de vida pasa a ser importante como expresión de los procesos de socialización y de coordinación social que dan cuenta de las elecciones y orientaciones del trasfondo social. Podemos ver un creciente proceso de diferenciación y complejización de las dimensiones del mundo de la vida en el espacio social. Las esferas involucradas en el avance de la modernización, así como la globalización de los procesos sociales, dan lugar a progresivas diferenciaciones que ponen en juego la posibilidad de responder con sentido a las diferentes dimensiones que emergen en el horizonte de la vida como contexto de la vida personal, social y cultural.

Sostenemos que el trasfondo del mundo de la vida prevalece en cuanto orientación al entendimiento, por sobre la orientación instrumental, en donde el sistema no ofrece resolución a las dimensiones del mundo de la vida. En este contexto, una psicología para la vida viene a ser un reto a la viabilidad de la psicología como disciplina científica en la vida de hoy.

Al plantear el horizonte del mundo de la vida como pertinente para establecer una dimensión de fundamentos de la psicología para la vida, nos aparece el contexto histórico en el que se ha desarrollado la psicología como ciencia, que es necesario

abordar someramente para comprender las implicancias de una psicología para la vida como fundamento de una existencia con sentido.

Una brevísima perspectiva de la discusión de la psicología como ciencia

Si bien este no es el lugar para un desarrollo acabado de la historia de la disciplina, nos interesa particularmente la discusión sobre paradigmas la que se puede encontrar en numerosos tratados y manuales de psicología¹. En esta discusión el surgimiento de la psicología como disciplina científica a finales del siglo XIX, propuso que la noción de que lo psicológico fuese entendido como el dominio de una mente espejo, representacional, en la que la mente y el conocimiento tendría una correspondencia con una realidad externa.

Posteriormente, el denominado “giro de lenguaje” propuso para la psicología que el significado fuera establecido mediante la consideración del vocabulario y los términos psicológicos en el lenguaje de la ciencia objetiva, en contraposición a la noción de representación subjetiva de la tradición de la imagen. La idea central de estas disquisiciones llevó a plantear que la descripción constata la existencia de una realidad externa. De este modo, el lenguaje describiría hechos del mundo y las partes de una sentencia constituirían el significado, donde las palabras concebidas como nombres denotan objetos. Esta perspectiva llevó a un esquema atómico-molecular, según el cual las proposiciones compuestas por palabras corresponderían atómico-molecularmente a los hechos del mundo concebidos como combinaciones de objetos. En este encuadre se propuso el famoso principio de verificación, que planteó que el significado de las palabras estaría dado por la

¹ Por ejemplo: Arciero, G. (2003) Estudios y diálogos sobre la identidad personal: Reflexiones sobre la experiencia humana. Buenos Aires: Amorrortu; Gergen, K. (1996). Realidad y relaciones: Aproximación a la construcción social. Barcelona: Paidós.

posibilidad de establecer la referencia al mundo, lo cual se conectó con una teoría operacional –basada en la observación– de los términos psicológicos.

Estas diversas perspectivas llevaron a que la distinción tradicional de los términos cuerpo, alma y espíritu, fuera traducida según los nuevos términos sentido, mente, y conducta respectivamente, susceptibles de tener referente conceptual u observacional. De esta manera, se sentó las bases para que la dimensión del espíritu quedase excluida de la aproximación psicológica, dando pasos a que la psicología fuese concebida como científica. Adicionalmente se entendió que la ciencia tendría que orientarse hacia la formulación de problemas cuyo significado no estuviese enturbiado por cuestiones de la vida. En otras palabras, si el espíritu tradicionalmente se conectaba con una dimensión de sentido, al ser eliminada del nuevo vocabulario científico quedaba reducido a la dimensión conceptual, dando paso para definir el sentido en términos lógicos y no psicológicos².

El discurso moderno de la psicología siguió similares caminos. El conductismo, el cognitivismo y otros recientes desarrollos discutieron profundamente los temas de la conducta y el significado. Al pensar la mente como un software se planteó la imagen de un hombre orientado por conceptos abstractos, formales, desencarnados, sin contexto ni mundo. Esa visión ofreció una visión deshumanizada del ser humano; sin cuerpo, sin emociones y sin un yo, sino que fragmentado según el predominio de formas lógicas. El ser humano sería plano, equivalente a la persona vista desde afuera según la visión de mundo en tercera persona. Sin embargo no vivimos en ese mundo, aunque por contraposición tampoco vivimos exclusivamente en un mundo subjetivo que refleje un mundo independiente.

² En esta tradición, hacer psicología, quedó reducido a curar a las personas de su distorsión subjetiva o de la falta de correspondencia de su dimensión subjetiva con la concepción objetiva de la realidad.

En este contexto surge la performatividad como alternativa al uso del lenguaje tradicional que se utilizó en la ciencia, terminología circunscrita a las descripciones constataivas, es decir, descripciones en tercera persona (o descripciones lógicas, externas y “objetivas”). El uso de descripciones performativas, esto es en modo primera persona, presente, indicativo, o “expresiones que al decir hacen”, ofrecen una primera vía de encuadre para dar cabida al yo o al sí mismo en el mundo, considerando como camino legítimo de acceso al conocimiento la propia experiencia. Es la diferencia entre hablar de “lo mío” o referirse a “lo de ese sujeto”, que hace toda la diferencia de concebir a la persona como sujeto u objeto de ciencia. El conocimiento, exploración y estudio de las personas y su psicología ¿se hace como sujeto de experiencias o como objeto de observación?

Si al decir hacen, entonces las descripciones performativas autorreferenciales abren un espacio declarativo de la identidad. Estas descripciones son justamente las que es necesario comprender para acceder al mundo de la vida de las personas, porque éste es vivido desde la primera persona en un contexto social. Para nosotros, esto es lo que significaría “escuchar” el mundo de la vida. En cambio en el contexto tradicional de la ciencias, lo que se hace es traducir las expresiones de las personas a un lenguaje de fondo que está desconectado del mundo de la vida. En este escenario, la psicología se distanció y desacopló del mundo de la vida en búsqueda de la objetivación científica y no se constituyó en camino para la construcción de una vida con sentido.

Alternativamente, el uso performativo permitiría dar cuenta del papel constitutivo del lenguaje en la construcción de la realidad social. Así por ejemplo, se entiende el rol que los actos de habla tienen en el potencial de acceso al trasfondo o en la en la construcción de los escenarios sociales para conectar a las personas con el mundo de la vida, ya sean declaraciones, promesas o compromisos.

Un puente de integración: el mundo de la vida como trasfondo de la experiencia directa

La perspectiva del Mundo de la Vida propone una entrada al existir cotidiano en respuesta a la progresiva abstracción mediante enunciados teóricos que la psicología desarrolló. Al proponer la intencionalidad y la estructura de la conciencia, se abre a la posibilidad de una mente fenomenológica y no representacional que se orienta por la intencionalidad como una “conciencia de”, orientada al referente, y que da cuenta de la estructura de sentido, no necesariamente entendida como una subjetividad sino como un acceso de sentido en referencia a un mundo con los demás.

Desde nuestra perspectiva las estructuras del mundo de la vida pueden ser puestas en relación con la descripción del ser humano como un ser-en-el-mundo, con los demás. Según el existencialismo, la vida se nos presenta como una apertura hacia el futuro, como un “haber de ser” y como una posibilidad abierta ante la cual aparece la ineludible responsabilidad personal. Este haber de ser significa comportarse consigo mismo incidiendo en la propia constitución del ser existencial, según como yo mismo asuma comportarme con mi futuro³.

La dimensión de futuro de la existencia, que abre esta dimensión de comportarse consigo mismo en el haber de ser, nos pone en contacto con un tipo de conciencia mediata que es un horizonte que va más allá de la pura conciencia inmediata actual. La articulación de esa estructura de futuro con la experiencia actual, permite proponer que la dimensión existencial se vive en la dimensión del

³ Esto significa que, según la fórmula tradicional, a uno “le va su ser” o “está en cuestión de su ser” y, como en la literatura, la actitud fundamental dice relación con “ser o no ser (... esa es la cuestión)”.

proyecto de ser existencial, esto es como una apertura de posibilidades hacia el futuro que funda mis posibilidades de hacer presente.

La estructura de estar en el mundo se da unificadamente como una apertura de totalidad de ser en el mundo, un horizonte de sentido donde se presentan las múltiples situaciones que en el mundo de la vida dan lugar a quiebres y posibilidades. El horizonte de posibilidades abierto por el proyecto de ser se presenta como una motivación para, con cuya fuerza el constante enfrentar de las situaciones inconclusas o de los obstáculos propios del vivir se estructura en una dirección y orientación que tiene sentido y horizonte. No es un mero suceder o acaecer de eventos inconexos lo que se nos presenta, sino que adquieren significación en el contexto del proyecto de ser con otros en el mundo de la vida.

La forma de existencia humana se presenta con una dimensión única: la orientación a lo posible. La vida humana no es algo sólo ante los ojos, no es un objeto frente a la mirada para ser representado mediante conceptos, no es una existencia de la misma cualidad que los objetos, que las cosas o que el pasado (que sí puede ser observado teorizado o pensado a posteriori retrospectivamente). La existencia humana es una dimensión práctica del vivir aquí y ahora que se presenta como un fenómeno existencial abierto a un futuro.

Esta dimensión, nuestra aperturidad, ha sido denominada “del sentido existencial” y llevó por ejemplo a Victor Frankl y a muchos de sus compañeros en prisión a poder vivir mientras había un horizonte de futuro, aún en situaciones extremas de inhumana sobrevivencia.

Además de esta aperturidad al futuro, la perspectiva existencial propone acceder a la dimensión pre-reflexiva de la existencia, según las estructuras del mundo de la vida. La congruencia con el proyecto de ser se da en cuanto la

experiencia inmediata, sensorial, emocional y corporal permite encarnar en el aquí y ahora el horizonte de sentido.

En la misma dirección, se enfatiza la motivación para y no los motivos porque, propios de la psicología orientada a la explicación y a la búsqueda de causas antecedentes. Como se puede desprender de esta reflexión, en la línea fenomenológico existencial el mundo de la vida apunta a una dimensión o a una concepción de la vida humana acorde con la concepción pre-ontológica de la experiencia de ser sí mismo en el mundo. Es decir, cada uno comprende pre-teóricamente cómo comportarse consigo mismo.

Desde nuestro punto de vista, una psicología para la vida anclada en el mundo de la vida sitúa los motivos para la vida como contexto u horizonte de sentido respecto del cual se asumen y se viven los momentos presentes con sentido.

El mundo de la vida más allá de los patrones lingüísticos: la concepción de sí mismo experiencial abierto al referente directo

En el contexto del mundo de la vida, la concepción de ser un sí mismo nos remite a la dimensión de la experiencia pre-conceptual o pre-reflexiva. En el encuadre fenomenológico existencial, el comportarse consigo mismo aquí y ahora según un horizonte de sentido nos coloca ante la preocupación en relación a la propia vida y a la responsabilidad en cuanto a vivirla de un determinado modo. Esta comprensión se presenta como una estructura pre-reflexiva, en una actitud práctica y no teórica respecto de sí. Al enfrentar un quiebre o indisponibilidad de las posibilidades de ser, la conciencia emergente conecta con la estructura pre-conceptual, con el ser-en-el-mundo.

Sin embargo, al abocarse teóricamente al sí mismo en una actitud reflexiva y representacional aparece la posibilidad de un modo de conciencia que tradicionalmente se ha identificado con la conciencia de sí. El sujeto se relaciona consigo mismo reflexivamente, colocándose como objeto de reflexión. Así, la reflexión se orienta a acceder a una representación de sí. Se comprende la conciencia mediata como una estructura reflexiva.

A diferencia de esta concepción, en la perspectiva existencialista se intenta mostrar que la relación consigo mismo se da en una actitud práctica como un comportarse consigo mismo, esto es performativamente y no constatativamente. La actitud teórica contemplativa propone un acceso del tipo presente ante los ojos, que no da cuenta de la dimensión disponible de la existencia. Desde la posición existencial se está en el mundo de un modo no representacional. En tal sentido, el acceso a la estructura pre-reflexiva del mundo de la vida, esto es al fondo desde el cual emerge una posición existencial, supone ir más allá de la representación, del contenido proposicional y de los conceptos. La conciencia de sí o de ser sí mismo no se identifica con una concepción conceptual ni con una representación de sí mismo necesariamente. Desde una perspectiva existencial se apela a un tipo de conciencia de sí mismo inmediata y no mediada por un acceso conceptual.

En la tradición de la psicología fenomenológica existencial y en el humanismo se hace especial hincapié en esta característica de la experiencia humana, que pone de relieve la dimensión de la conciencia inmediata. Lo que aparece es la estructura de la conciencia mediata como una aperturidad de futuro, vivida prácticamente como un horizonte de sentido existencial en la dimensión de lo disponible a la mano, lo cual no es equivalente a una actitud teórica, sino que práctica. La estructura pre-reflexiva de la conciencia fenomenológica hunde sus raíces en la experiencia del

mundo de la vida, lo que aparece como el modo de ser de la conciencia en modos diferentes a la conciencia reflexiva.

Lo que cabe articular es la conciencia inmediata presente aquí y ahora como algo que emerge desde un trasfondo de comprensión pre-teórica del ser-en-el mundo. El acceso a ese trasfondo permite contactar con el mundo de la vida. El quiebre respecto de ese mundo de la vida presenta una tensión existencial en la estructura del sí mismo respecto de su relación consigo mismo, esto es un quiebre en la estructura de futuro o de comportamiento consigo mismo actual coherente con el haber de ser. Al presentarse un quiebre, la tensión existencial se presenta ante sí mismo y el mundo de la vida como una incoherencia vivida actualmente respecto del ser deseado. Una forma posible y práctica de enfrentar el quiebre consiste en restituir la posición del yo en el trasfondo del mundo de la vida, dando lugar a una forma de resolución del sí mismo. En esta dimensión existencial de resolución se juega lo que hemos denominado automaestría o gestión del sí mismo, esto es la capacidad de acceder, a partir de un quiebre, a una dimensión de actualización del potencial en el trasfondo, dando lugar a procesos de autorrealización y auto-trascendencia.

Otra visión alternativa ante el dilema existencial consiste en la irresolución o el mantenimiento del quiebre, esto es la estructuración de una posición subjetiva separada del objeto, en cuanto representación de sí mismo, adoptando una actitud teórica respecto de sí mismo y del trasfondo o proyecto que conecta con el mundo de la vida. Se presenta así una desconexión respecto del mundo de la vida o del propio enraizamiento con él y se intenta actualizar una idea de sí mismo o un concepto desencarnado de sí mismo.

Desde un enfoque de psicología para la vida, planteamos que la posibilidad de una conexión consigo mismo aparece al focalizar la experiencia sentida

inmediatamente en el cuerpo como sensación sentida. Al profundizar en la dimensión experiencial se sigue un camino que va desde las palabras hacia la dimensión sentida pre-conceptualmente. Se considera que el acceso a la experiencia del referente directo aparece al considerar que la persona mediante su comunicación en actos de habla remite, más allá de las palabras, a la estructura referencial de la experiencia, con la necesidad de articular el significado sentido, simbolizando la experiencia junto con otro. En este encuadre, apuntar a la experiencia en el cuerpo mismo es una dimensión esencial del significado.

Cuando la vía de resolución de la gestión del sí mismo permite la emergencia de la autotrascendencia, ésta es vivida como un proceso de innovación personal en el mundo de la vida, lo que nos conecta con la novedad de vivir con los demás, especialmente cuando se hace desde el entrelazamiento de los proyectos personales. En este espacio se abre una vía de comunicación con los otros que permite la comprensión de las dimensiones de los mundos de la vida (personales, sociales y culturales).

La construcción de una vida social basada en la creación de significados compartidos, es decir de un contexto comunicacional común, permitiría asumir los quiebres personales y sociales entendidos como distorsiones comunicacionales que sólo pueden superarse en el espacio del entendimiento, sea este personal o social.

El diálogo y el autodiálogo, que busca entendernos en función del mundo de la vida y no en una perspectiva instrumental, puede hacer emerger los contextos en los cuales es posible desarrollar los proyectos personales, sociales o culturales.

La innovación en el plano social es el resultado de este encuadre y de la canalización de los proyectos de comunidades dialógicas, cuyo centro de gravedad ha girado en torno a articular o a hacer posible el sistema social como el entorno del

mundo de la vida. Por ello, la humanización es el resultado de este proceso generativo.

Esta perspectiva que subyace a la propuesta de formación de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, y que la entiende como innovación universitaria en el espacio público social, permite articular la dimensión personal con la perspectiva social y el saber qué –característico de la formación universitaria–, con el saber cómo –propio del mundo de la vida–, dando fundamento para la descripción de competencias técnicas, relacionales y del sí mismo.

Estas competencias, que las hemos entendido como capacidad para restituir acceso al mundo de la vida, permiten acceder a un trasfondo donde hay articulación entre el mundo de la vida y el sistema social, o entre las lógicas instrumentales (que se orientan a la consecución de objetivos) y las lógicas de sentido. Todo ello otorga un potencial de acción generativo que permite gestionar espacios donde sea posible plantearse cambios sociales anclados en el bien común.

A modo de síntesis

La tradición que hemos señalado al principio de estas reflexiones, identificó el significado conceptual con la dimensión psicológica y, a continuación, propuso que el sentido o significado determinaba el referente. En el contexto de la discusión tradicional de la ciencia psicológica se supuso que la única vía de acceso al referente estaría dada por el acceso previo al concepto. Si se formula a continuación que el concepto es equivalente a la dimensión de sentido, acceder a la sensación sentida sería materia de haber pensado o representado en el lenguaje previamente. El horizonte de sentido sería siempre previo a la experiencia vivida. En cambio, la vía de la fenomenología, es decir desde el punto de vista de la experiencia en primera persona, supuso una apertura en cuanto se podía llegar a las cosas mismas mediante el acceso al referente directo sentido en el cuerpo.

Hacer de la psicología una ciencia positiva supuso renunciar a la dimensión psicológica propia del sujeto y, por ende, a la dimensión del sujeto en el mundo de la vida. El modelo científico positivista excluyó la dimensión de sentido conectada con el mundo de la vida.

Nuestra posición, centrada en el mundo de la vida, plantea la necesidad de una articulación de sentido frente a la fragmentación que caracteriza la vida del ser humano en la actualidad. Plantear el acceso al mundo de la vida como horizonte de sentido, nos focaliza en los procesos de socialización y de individuación, de cara a constituir un mundo comunicativo con los demás.

Desde una mirada pragmática podemos reconocer como vías en desarrollo las diversas orientaciones de la psicología en la actualidad⁴ y, frente a este contexto, se

⁴ Por ejemplo, la orientación a la objetividad como discurso científico iluminada por la discusión post-empirista; la dimensión subjetiva como nivel expresivo según un trasfondo de articulación de la experiencia referencial directa en el lenguaje expresivo intersubjetivo; y la articulación social a nivel interaccional con implicaciones normativas y éticas en un discurso de validez consensual.

nos aparece la necesidad de un espacio de conversación y de comunicación de trasfondo, como una forma de remontar la comunicación más allá, hacia una mirada psicológica con horizonte de sentido compartido, donde la conversación permita acceder a escuchar cómo se articula la experiencia del mundo de la vida como centro referencial en los distintos niveles de los discursos psicológicos.

Poniendo la mirada en el horizonte del mundo de la vida, la articulación de sentido supone abrir un espacio de conversación para hacer frente a los conflictos de interpretación. Proponemos que el dominio de acceso al trasfondo (del mundo de la vida) se presente como un contexto de acción que entrelace los nuevos discursos como juegos de lenguaje que articulan nuevas formas de vida. En este contexto sería posible ir más allá que el mero reconocimiento de convenciones y sería posible la conversación con pretensiones de validez en diferentes esferas, ya sea de intersubjetividad, espacios de objetividad y de articulación social abiertos a una dimensión de comunidades de aprendizaje en conversación.

Una psicología para la vida supone replantear una mirada que permita captar el centro del problema que tiene el ser humano en la actualidad, a saber, cómo articular la entrada en el sistema de la vida actual, con las estructuras del mundo de la vida personal, social y cultural.

Nuestro empeño está en dar fundamento a los procesos centrales que caracterizan lo que hemos denominado nuestra “rosa de los vientos”, un encuadre para tomar la experiencia del ser humano actual y generar desde este particular punto de vista las condiciones que permitan la emergencia de una existencia con sentido.

Orientado hacia sí mismo, en la experticia de la gestión de sí, se evidencia en la persona la manifestación de un proceso pre-reflexivo de autorrealización. Asumida una postura existencial y una actitud de haber de ser, la persona –conectada a la

sensación sentida_ se abre a un proceso de innovación personal que permite desplegar su ser en el mundo, abriéndose en este mismo proceso a los otros y al ser en el mundo con los demás.

La articulación de sentido compartido es consecuencia de la efectividad relacional, lo que ocurre sólo en virtud del desarrollo de las competencias, especialmente de las que hemos llamado competencias del sí mismo y relacionales, que sólo pueden ser desplegadas plenamente en un espacio de entendimiento, de comunicación y de coordinación con otros.