

II- Existencialismo:

• El centro de la filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano, la existencia. → existencia individual (únicamente asignable a las personas, no a las cosas).

• Se considera como forma típica del hombre

→ marcado por el miedo

♀ → Desamparado

↳ solo ante la nada

↳ arrojado a una realidad incomprensible y absurda.

Características esenciales de todo ser humano

- El existencialismo surge como una ruptura con las tradiciones filosóficas y su transmisión.

↳ racionalismo y empirismo que buscan descubrir un orden lógico dentro de la estructura del mundo (lógico), observable

Kierkegaard (1813-1855) fue el primero en llevar a cabo la ruptura radical con la filosofía tradicional.

- A su muerte, su pensamiento fue continuado por Heidegger (Alemania) (1889-1976) quien plantea el desarrollo de la "ontología fundamental" y su concepción dirigida hacia el individuo como individuo. Continúa Martin Buber (1878-1965) quien dio un valor especial a la filosofía del diálogo, mientras que Karl Jaspers (1883-1969) y Jean Paul Sartre (1905-1980) se sitúan en ambos.

- El método del existencialismo es la FENOMENOLOGÍA de Husserl (1859-1938) quien continuando el pensamiento de Brentano (1838-1917) introdujo un cambio de procedimiento de la ciencia.

Objeto → apariencia

↙
del mundo exterior

↘
evidencia en la esfera de las vivencias y visualización simbólica de imágenes espirituales.

- No es conocimiento en un sentido verdadero, sino un mirar espiritual, INTUICIÓN

- Alcanzar la visión de la esencia con la ayuda de la "reducción eidética", la exclusión del mundo exterior, de la conciencia y el conocimiento

que ya se tenía sobre cierto objeto.

- Psicología descriptiva / volver a las cosas mismas
"Todo lo que el hombre sabe sobre el mundo, incluso lo aprendido a través de la ciencia, lo conoce a partir de su visión o experiencia del mundo", sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido."

- Rechazo a la absolutización del mundo.

La reducción del mundo a sus sentidos no alcanza según él, con la sustitución de la realidad por los datos fenoménicos, al contrario, el mundo debe percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de sus experiencias.

II.- Existencialismo

Perspectiva existencial se caracteriza por un intento de contemplar la realidad humana desde la cotidiana búsqueda de sentido, por lo que es posible decir que es tan antigua como la humanidad.

- Se trata de conocer las verdades temporales e individuales y la forma específica de enfrentar la vida de cada persona.

- No de encontrar "LA GRAN VERDAD"

- La perspectiva existencial propone explorar ciertos áreas de la vida con mayor profundidad, siguiendo la metodología para cuestionar que se base en la relación entre el individuo y su mundo, el individuo para consigo mismo, el individuo con otros iguales.

La realidad existencial es relacional

Psicoterapia existencial:

- Modelo de aproximación a los seres humanos, antes que una escuela o grupo especial.
- Es una actitud hacia la terapia, no es un conjunto de nuevas técnicas, sino una preocupación por comprender la estructura del ser humano y su experiencia, las cuales subyacen a toda técnica.
- La principal técnica consiste en abandonar las técnicas (la necesidad de ellas) y ^{entregarse} abandonarse a una relación más real y auténtica.
- Se pone en primer lugar la relación y se usan las técnicas sólo en beneficio del trabajo y profundización de dicha relación.
- Iniciar una exploración de la filosofía existencial o la psicoterapia existencial es como un viaje hacia las profundidades de nuestro ser, dicha exploración exige una apertura para cuestionarse sobre sí mismo y la existencia.

La visión existencial:

- Esfuerzo por comprender al ser humano eliminando la escisión sujeto-objeto.

La relación unitaria entre sujeto y objeto es el fundamento de la realidad.

- Existir → "ex-sistere" (latín) = Salir, emerger, aflorar
o surgir.

- Tomar como centro a la persona existente, el ser humano como tal, surge y deviene.

- Interesa el ser humano y su existencia frente al mundo y frente a la vida.

- Centro de estudio → **EXISTENCIA DEL HOMBRE → EXPERIENCIA**

- Esencia vs existencia

"Solo en cuanto afirmo mi existencia es que poseo una esencia, no es que carezca de esencia sino que la voy construyendo con mi existir."

Lo que se puede
o debe hacer consigo
mismo.

- Esencia → una serie de abstracciones
- Existencia → realidad aquí y ahora.

- Virtualidades -
- Posibilidades -
- Realidades - →

↓
lo que se hace consigo
y de sí mismo

Por ejemplo:

→ Si hablamos de una mesa, todo aquello que la hace ser mesa y no refrigerador o silla.

Lo que comparten todas las objetos llamados MESA

→ Que hace que una mesa sea específicamente

ESA MESA ESPECÍFICA

- La persona es la manera particular como, a cada momento, dichos elementos se acomodan, integran y reconstruyen, aquí cabe recordar aquella ley de la psicología Gestalt: "El todo es más que la suma de sus partes."

No soy lo que tengo, sino lo que hago con lo que tengo

- La existencia no es una entidad estable.
- La existencia es relación. El yo requiere estar en relación con el no yo para destacarse.

- Primacía de lo que es sobre lo que debería ser
- Primacía de lo particular sobre lo general.
- Primacía de la acción sobre el pensamiento.

"Los seres humanos no son seres hechos o terminados sino seres en constante proceso de construcción en relación con el mundo"

- Primacía de la presencia sobre la ausencia.

↳ "aquí y ahora"

↳ pertenecer más al ámbito de la experiencia que al de lo físico

- Regreso al organismo - experiencia sentida a través de los sentidos. (Incluyendo todos los aspectos: biológicos y físicos - sensaciones -, culturales y sociales - emociones -, psicológicos y racionales - pensamientos, identidad -, espirituales y trascendentes - búsqueda de sentido y valores -

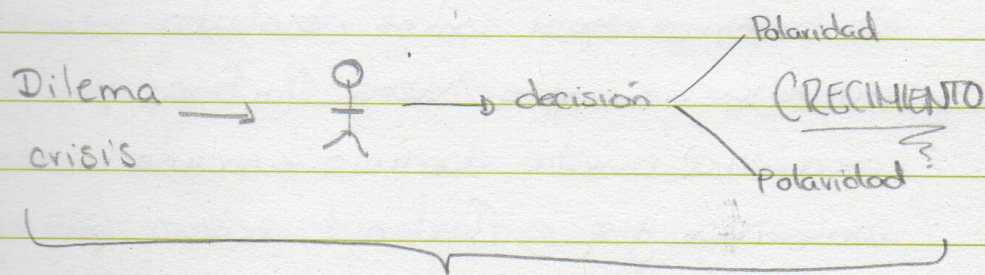
- La existencia es corporea "Mi cuerpo es la experiencia física de mi ser"

- La existencia es sexual

- Primacía de lo indefinido sobre lo definido.

"es más importante aquello que aun está por definir, ya que está abierto a todas las posibilidades"

- Primacia del arte sobre la ciencia.
- Primacia de lo absurdo sobre la lógica
"valorar la incertidumbre y el absurdo como posibilidad de abrir experiencias."
- Primacia de la angustia sobre la paz.
 - ↳ La angustia es movilizadora y propiciadora del cambio
 - ↳ "La angustia es el vértigo de la libertad"
- Preferencia a las preguntas sobre las respuestas
- Preferencia por los dilemas o crisis más que por las soluciones
 - ↳ Los dilemas promueven movimiento de la personalidad, así como incrementos en la conciencia.



No buscamos la solución a la crisis
sino encontrar o crear nuevas oportunidades
a partir de dicha crisis

- Preferencia por el método fenomenológico - reconocer la realidad como relacional.
- La existencia es elección.

"la vida no se compone de cosas buenas o malas que le ocurren a las personas, sino de lo que cada uno hace con ellas"

- "la libertad genera angustia y también es la raíz de la creatividad"

"existir es elegirse" Kierkegaard.

- La existencia es riesgo e incertidumbre más que certeza y seguridad.

No podemos tener control absoluto sobre la existencia, siempre habrá factores que escapan a nuestro dominio e incluso a nuestra conciencia y que afectan de manera primordial a nuestro existir.

- La existencia es un "estar arrojado"

↳ Lo incontrollable de la existencia humana.

- La existencia es temporal y espacial

↳ Solo puede ocurrir "aquí y ahora"

- La existencia ocurre en el presente hacia el futuro.

- ↳ El ser humano es un "proyecto" en un continuo devenir" Sartre

- la existencia es limitada y está limitada.

- ↳ "limitaciones ontológicas" / "atributos existenciales" /

- "preocupaciones últimas"

- ↳ Situaciones que son imposibles de trascender, evitar o evadir, incluso reducir = finitud / mortalidad

- ~~Existencia~~

- Existencia - con - el - mundo - y - con - otros

- la existencia es un proceso no un estado.

- (Es un continuo devenir)

- Existir es tener cuidado del ser

- la existencia incluye un aspecto afectivo.

- "actitud que adopta la persona ante su existencia"

- La existencia auténtica es una existencia apasionada.