

Teorías Humanistas

La **humanidad** de hoy en día, si bien ha hecho grandes logros en la ciencia y la tecnología, aún no ha conseguido construir una sociedad humana donde todas las personas vivan en armonía entre ellos, y con el resto de las criaturas vivientes. Varias interrogantes nublan la mente humana y crean sentimientos limitantes. Estos sentimientos, que nos impiden realizar la unidad fundamental que existe entre todos seres, han provocado a lo largo de la historia los diversos conflictos, guerras, y desequilibrios en el mundo. Es motivo por el cual se originó el enfoque humanista que pretendía que el ser humano se comprendiera más así mismo encontrándole un sentido de vida a su existencia.

Antecedentes de la psicología humanista

Como ha señalado Caparrós (1979), dentro de las **teorías y técnicas del humanismo**, los psicólogos humanistas reconocen la influencia que sobre ellos han tenido cuantos a lo largo de la historia de la psicología se han resistido, en cada ocasión de formas diversas, a la reducción de ésta a una simple ciencia natural.

Pese a ello pueden señalarse ciertos **autores u orientaciones** que habían desarrollado previamente, de manera particular, puntos esenciales para la Psicología Humanista. Así Franz Brentano había criticado la aproximación mecanicista y reduccionista de la psicología en cuanto ciencia natural, y proponía el estudio psicológico de la conciencia como acto intencional y no como un contenido molecular y pasivo. Oswald Kúlpe sugería que no toda experiencia consciente podía ser reducida a formas elementales o explicada en términos de contenido, y autores como Wilhelm Dilthey o William James argumentaron contra el mecanismo en la psicología, proponiendo centrarse en la conciencia y el individuo total. No obstante, conviene adoptar en este punto cierta cautela: el hecho de que algunos humanistas contemporáneos reconozcan a estos autores como sus antecesores, y que éstos hayan mantenido efectivamente en sus escritos puntos de vista afines a los fenomenológicos, no autoriza a hablar de una influencia directa de sus obras sobre los creadores de la Psicología Humanista.

Teorías Humanistas

Marco histórico del modelo humanista

Más recientemente la psicoterapia de la Gestalt planteó que había que adoptar un enfoque molar de la conciencia e insistió, frente al conductismo, en el estudio de la experiencia consciente como área psicológica legítima y útil. Hay también varios antecedentes de la Psicología Humanista en las filas psicoanalíticas, a través de la obra de Adler, Horney y Erikson. Estos autores, como es sabido, son del psicoanálisis ortodoxo en cuanto a que la personalidad esté determinada de manera importante por las fuerzas incluir también, es importante mencionar, a Otto Rank —cuya influencia sobre la psicología humanista se olvida a menudo— principalmente por su enfoque no directivo de la psicoterapia y su reconocimiento del potencial creador de toda persona. (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990). La Psicología Humanista se origina en la década de 1950 y 1960 en Estados Unidos sometido a influencias de tres tipos: filosóficas, sociales - culturales y propiamente psicológicas. (González, 2006).

Surgió a partir del rechazo de las dos psicologías dominantes, conductismo y psicoanálisis, por ofrecer una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista (González, 2006). La psicología humanista se presentará como "tercera fuerza". Este tipo de psicología presenta una gran variedad, por lo que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990). Así como por Factores sociales y cultural como desánimo y desasosiego tras la Segunda Guerra Mundial, la amenaza atómica, la guerra fría y la insatisfacción social. Las raíces del movimiento humanista fueron William James, la Teoría de la Gestalt, Adler, Jung, Horney, Ericsson, Allport, en Europa, Ludwig Binswanger y Medar Boss quienes entienden en sus obras al ser humano, como el objeto y método de la psicología, la patología y su tratamiento está relacionado con la tradición filosófica humanista. También surge a partir de conceptos de la Fenomenología, precursora de la Gestalt, cuyos principales representantes fueron Husserl, Muller, Stumpf, y que estudia el fenómeno o experiencia inmediata tal como se produce independientemente del pasado.

El enfoque gestáltico ve al ser humano como un sujeto tendiente a completar su existencia. La **terapia gestalt propone 3 tareas específicas para facilitar la integración de deseos y necesidades:**

- Valoración de la actualidad; en el aquí y el ahora, se trabaja con el material apartado, no con el pasado ni con la ilusión del futuro.
- Valoración de la consciencia y la aceptación de la experiencia; trabajando con la experiencia sensorial y emocional y evitando el discurso intelectual o de las interpretaciones.

Teorías Humanistas

- Valoración de la responsabilidad e integridad; cada una es responsable de su conducta por ilógica o extrema que parezca.

La finalidad es que el individuo tome consciencia en el aquí y en el ahora.

La psicología humanista

El **término humanismo** se relaciona con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano como centro de su interés. El humanismo filosófico resalta la dignidad del ser humano, aunque interpretada de distinto modo en las diferentes formas de humanismo (cristiano, socialista, existencialista, científico, etc.). El humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, y también como un método. Por ejemplo, el humanismo entendido como método está presente en la psicología de William James, quien rechazó todo absolutismo y toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia y, en consecuencia, reivindicó flexibilidad al describir la riqueza de lo real, aún a costa de perder exactitud (Rossi, 2008). Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico-existencial.

El **enfoque humanista** se ocupa de desarrollar el potencial humano y no se contenta con su adecuado funcionamiento. En una palabra, la psicología humanista representa un compromiso para llegar a ser humanos, un acentuar la totalidad y unicidad del individuo, una preocupación por mejorar la condición humana, así como por entender al individuo (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

Fundamentos básicos de la psicología humanista

La **psicología humanista** es más un movimiento que una escuela, e incluso más aún el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento. Las ideas que sobre salen más del enfoque humanista son:

- La importancia que se le asigna al individuo, a **la libertad personal**, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad.
- Se hace hincapié en la **experiencia consciente**.

Teorías Humanistas

- Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana.

Los humanistas desean destacar la salud mental y todos los atributos positivos de la vida, como la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad, el afecto, etc. Además los integrantes del movimiento comparten:

- El afán por centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias y en la auto presencia que esto supone.
- Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad, autorrealización, etc.
- Mantenimiento del criterio de significación intrínseca en la selección de problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
- Compromiso con el valor de **la dignidad humana** e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

Influencias en el desarrollo de la psicología humanista

Según **Martorell y Prieto** (2006), la tercera fuerza o la psicología humanista recibe influencias de la psicología al rechazar a las dos influencias que dominaban cuando apareció esta, **el conductismo y el psicoanálisis**, por la visión que manejaban estos dos enfoques. Otra de las influencias, fueron los factores sociales y culturales, ya que en ese tiempo se presentaban diversos acontecimientos como el desánimo y el desasosiego de la segunda guerra mundial, la amenaza atómica, la guerra fría, la insatisfacción social, etc.

La psicología humanista también se vio influenciada por la filosofía humanista que en Europa influía directamente en el desarrollo de la psicología existencial. El existencialismo pone particular énfasis en la existencia de las personas, en cómo viven sus vidas y en su libertad. Su teoría habla de que el ser humano no se puede reducir a una entidad cualquiera, ya sea un animal racional, un ser social, ente **psíquico o biológico**.

Mientras que la fenomenología es el método más adecuado para acercarse al hombre, busca descubrir lo que le brinda su experiencia, acercarse a los contenidos de la conciencia sin prejuicios ni teorías preconcebidas por parte del observador, es una de las teóricas utilizadas en la psicología humanista ya que se centra exclusivamente en la persona y permite que este desarrolle un crecimiento personal que le permita encontrar la felicidad.

Teorías Humanistas

Principios básicos de la teoría humanista

Algunos de los **postulados básicos que la psicología humanista brinda** acerca del hombre son:

- Es más que la suma de sus partes.
- Lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- Tiene capacidad de elección.
- Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Además de dichos postulados los partidarios de esta teoría comparten **cuatro características** fundamentales:

- Muestran un particular afán por centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias.
- Enfatizan las características distintivas y específicamente humanas como son la creatividad, autorrealización, decisión, etc.
- Mantienen el criterio de significación intrínseca a la hora de seleccionar los problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
- Se comprometen con la dignidad humana y se interesan por el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona, para ellos la persona es central tal y como esta se descubre y en relación con otras personas y con otros grupos sociales.

Por su parte **Allport** citado en Martorell y Prieto (2006), distinguió dos orientaciones en psicología con las cuales se puede trabajar, la primera es la ideográfica que pone énfasis en la experiencia individual, en el caso único, y la otra es la nomotética que se interesa por las abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas.

Principales representantes del humanismo

Sus principales representantes son: William James, Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm, Ronald Laing. (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

Teorías Humanistas

Ludwig Binswanger

Discípulo de Husserl y muy influido por Heidegger. Utilizó las categorías heideggerianas en la terapia, tratando de abarcar con ello al hombre en su totalidad, y no sólo a algunas de sus dimensiones. La comprensión y descripción del mundo del paciente son sus objetivos principales: para ello propondrá un encuentro interpersonal libre de prejuicios entre el terapeuta y el paciente. Criticó a Freud por su énfasis en la visión biologista y mecanicista del ser humano:

- Su tratamiento del hombre como ser social fue insuficiente.
- Tampoco comprendió adecuadamente al yo en relación consigo mismo.
- Ni las actividades humanas en las que el hombre trasciende el ambiente (como el amor o la creatividad).

Para Binswanger el punto de partida para comprender la personalidad es la tendencia humana a percibir significados en los sucesos y, por ello, ser capaz de trascender las situaciones concretas. Su énfasis en la importancia de la descripción ha dado lugar a que una de sus principales aportaciones sean las descripciones de los “mundos” de los esquizofrénicos y de las “formas frustradas” de existir.

En cuanto al análisis de las diferencias individuales, se entiende que estas van desde el ser auténtico (verse capaz de influir en la propia vida a través de las decisiones y elegir el futuro en pensamiento y acción) al conformismo (considerarse indefenso ante las fuerzas externas, ser pasivo, elegir el pasado cuando deciden algo). En esta línea, la psicopatología existencial muestra especial interés por los estados que incluyen la falta de significado. Medard Boss, uno de los continuadores de Binswanger y pioneros de la terapia existencial describió diferentes contenidos y niveles de eficacia en las construcciones sobre el sí mismo y el mundo.

Rollo May

Es uno de los más importantes representantes del humanismo norteamericano. Critica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano en su tratamiento del hombre, pero no quiere desechar la obra de Freud. Humanista no dogmático:

Teorías Humanistas

- Impulsa la visión humanista de la psicoterapia pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas.
- Defendió activamente el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos de las asociaciones médicas de considerar la psicoterapia como una especialidad médica, pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre que la psicología ha realizado en su camino hacia la aceptación social.

Un concepto central en la **psicología de May**: el dilema del hombre. Se origina en la capacidad de éste para sentirse como sujeto y como objeto al mismo tiempo. Ambos modos de experimentarse a sí mismo son necesarios para la ciencia de la psicología, para la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante. El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, y como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. Rechaza las dos alternativas de la consideración del ser humano como “puramente libre” o “puramente determinado” argumentando que ambas suponen negarse a aceptar el dilema del hombre. Introdujo como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder.

Abraham Maslow

Fue un psicólogo estadounidense, una de las figuras más conocidas de la psicología humanista, comparte con otros psicólogos humanistas la propuesta de un sistema holístico abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el rechazo del uso de un método único para el estudio de esta diversidad. Propone integrar el conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios. Tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, lo que le llevó a una visión del hombre que muestra lo que puede llegar a ser y lo que se puede frustrar.

El concepto central en la psicología de Maslow es el de autorrealización, entendida como culminación de la tendencia al crecimiento que Maslow define como la obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores y, junto a esto, la satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo a partir de sus propios análisis y valores.

Teorías Humanistas

Maslow establece su jerarquía de necesidades, la más conocida de sus aportaciones definiendo en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la «auto-realización» que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía.

La teoría de la personalidad de Abraham Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit»; al nivel superior lo denominó «auto-actualización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser». «La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua». La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Rechazó las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta, proponiendo una teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados en los siguientes niveles:

Teoría humanista de Maslow

Estas son las necesidades que Maslow describe:

Necesidades fisiológicas

Son básicas para mantener la salud como respirar, beber agua, alimentarse del equilibrio de la temperatura corporal, de dormir, descansar, eliminar los desechos.

Necesidades de seguridad y protección

Son las necesidades de sentirse seguro y protegido: seguridad física, de salud, de empleo, de ingresos, recursos, moral, familiar y de propiedad privada.

Teorías Humanistas

Necesidades de afiliación y afecto

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor.

Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- La estima baja concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

El centro de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad.

Necesidades de auto-realización o auto-actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y «auto-realización». Son las necesidades más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, al menos, hasta cierto punto.

El proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow llama “experiencia cumbre”, que se siente cuando se alcanza una cota como ser humano, un estar aquí y ahora “perdido en el presente”, con la conciencia de que lo que debería ser, es Maslow identifica la sanidad, la autorrealización y la creatividad. . Estas experiencias son perfectamente naturales e investigables y nos enseñan sobre el funcionamiento humano maduro, evolucionado y sano.

Teorías Humanistas

Cuando el proceso hacia la autorrealización se corta, aparecen reacciones desanimadoras, compensatorias o neuróticas y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo. Maslow propone una concepción de la patología, relacionando la privación de los Valores del ser, con la aparición de determinadas alteraciones, que él llama metapatologías y que entiende como disminuciones de lo humano. Maslow consideró auto-realizados a un grupo de personajes históricos que estimaba cumplían dichos criterios: Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, entre otros. Maslow dedujo de sus biografías, escritos y actividades, una serie de cualidades similares; estimaba que eran personas:

- Centradas en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino.
- Centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones.
- Con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás, eran personas:

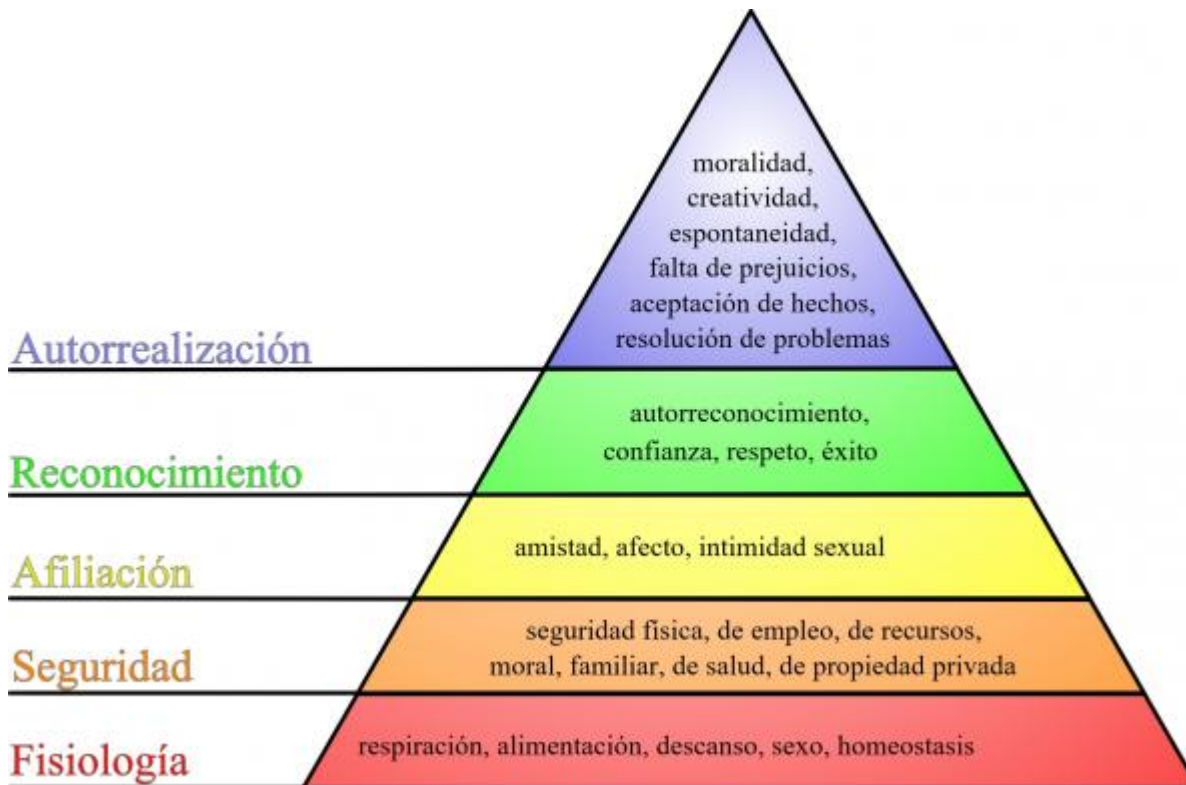
- con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;
- buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- fresca en la apreciación, creativos, inventivos y originales;
- con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.

Metanecesidades y metapatologías

Maslow también aborda de otra forma la problemática de lo que es auto-realización, hablando de las necesidades impulsivas, y comenta lo que se necesitaba para ser feliz: verdad, bondad, belleza, unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, vitalidad, singularidad, perfección y necesidad, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza ambiental, fortaleza, sentido lúdico, autosuficiencia, y búsqueda de lo significativo. Cuando no se colman las necesidades de auto-realización, surgen las metas patológicas, cuya lista es complementaria y tan extensa como la de meta-necesidades. Aflora entonces cierto grado de cinismo, los disgustos, la depresión, la invalidez emocional y la alienación.

Teorías Humanistas

- Sólo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas, pero la necesidad satisfecha no genera comportamiento alguno.
- Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo.
- A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior; no todos los individuos sienten necesidades de autorrealización, debido a que es una conquista individual.
- Las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas. Pueden ser concomitantes pero las básicas predominarán sobre las superiores.
- Las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo.



Teorías Humanistas

Teoría humanista de Rogers

Carl Rogers

Influyente psicólogo en la historia estadounidense, quien junto a Abraham Maslow llegaría a fundar el enfoque humanista en psicología. Su método terapéutico, la terapia centrada en el cliente, o terapia no directiva, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido (Pezzano, 2001). El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios. Dos rasgos principales de la terapia centrada en el cliente son:

- La confianza radical en la persona del cliente (paciente).
- El **rechazo al papel directivo** del terapeuta.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás. Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la empatía, la autenticidad y la congruencia. La diferencia con Maslow es que a su proceso de autorrealización lo considera constante y continuo.

Rogers sostiene que la crianza y sobre todo el **papel de la madre es un factor básico** para lograr una personalidad adulta. De 1942 en su *Counseling and Psychotherapy*, funda las bases de su *client-centered therapy* o Terapia centrada en el cliente, piedra angular del movimiento de la Psicología Humanista (Pezzano, 2001). La Psicoterapia de Rogers se centra en la persona, que él llama cliente y no paciente, porque no es pasivo sino activo y responsable en el proceso de mejorar su vida, debiendo decidir conscientemente y racionalmente qué está mal y qué debe hacer al respecto. El terapeuta es como un confidente o consejero que escucha y alienta en un plano de igualdad, con una actitud comprensiva, entendiéndolo. A esta actitud que debe tener terapeuta la denomina "encuentro".

Teorías Humanistas

Fue partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, también conocida como Terapia centrada en el cliente, que renombró como Terapia centrada en la persona. Esta interesante teoría es conocida por sus siglas en inglés PCA "Person-Centered Approach" o enfoque centrado en la persona (Pezzano, 2001). Sus teorías abarcan no sólo las interacciones entre el terapeuta y el cliente, sino que también se aplican a todas las interrelaciones humanas. La terapia rogeriana contrasta con las perspectivas psicológicas freudianas y las sociales de Alfred Adler y de Albert Bandura, por el uso preferente de la empatía para lograr el proceso de comunicación entre el cliente y el terapeuta o, por extensión, entre un ser humano y otro.

Enfoque centrado en la persona

Carl Roger dejó el papel de terapeuta frío y rígido del terapeuta pasivo y obtuvo grandes resultados, mediante esta práctica encontró actitudes que son necesarias para promover el desarrollo humano, estas son:

- **La congruencia hacia el otro:** Esto se refiere a que la persona debe negar lo menos posible lo que está experimentando al relacionarse con su cliente, es necesario que se dé cuenta de lo que está pasando en esa relación, no tomar una actitud defensiva, tratar de estar en contacto consigo mismo para poder expresarse cuando considere que es significativo para el trabajo que se está haciendo o para su paciente. Roger proponía que esta actitud que tomara el profesional hacia su cliente, facilitaría su trabajo para que el paciente se diera cuenta también de su propia experiencia.
- Otra de las actitudes que propuso fue **la consideración positiva:** se refiere a despojarse de los juicios, considerando a las personas que irán aumentando con mayor conocimiento del otro, cuando el paciente logra captar esta aceptación, también es capaz de darse cuenta que se le tiene confianza y fe y así logra sentirse en libertad de ser lo que es.
- La última es **la empatía:** se habla de tener la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de la otra persona, de visualizar al mundo como la otra persona realmente lo ve, sin perder la cualidad de uno mismo.

Estas actitudes tienen un doble objetivo, por un lado el de generar un ambiente promotor de crecimiento y por otro el de enseñarle al otro a ser así consigo mismo, es decir, a ser empático, aceptante y congruente consigo mismo. Si este aprendizaje se logra, va a poder fluir y desarrollarse mucho más; ya que la posibilidad que maneja Rogers es que nosotros nos hemos detenido en nuestro crecimiento porque hemos tenido que ser como no somos; hemos tenido que desviar nuestra tendencia natural a satisfacer nuestras necesidades hacia la complacencia y satisfacción de las necesidades de otros.

Teorías Humanistas

Según la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers, el paciente sufre un cambio cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta, es por ello que toda la terapia humanista se basa en dar al ser humano el valor que tiene así como la atención y empatía que requiera. Algunos de estos cambios son:

- Realiza una relajación de sentimientos, si antes los consideraba como algo remotos, ahora los hace suyos o los ve como propios y finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambia su modo de experimentar de estar muy lejos de la primera experiencia de su existencia, la acepta como algo que tiene un significado y al final del proceso el paciente se siente libre y guiado por sus experiencias.
- Pasa de la incoherencia a la coherencia, desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Existe un cambio en la relación con sus problemas, que va desde la negación a la aceptación de sus responsabilidades pasando por la aceptación.
- Modifica su modo de relacionarse con los demás, se da cuenta de la manera en que antes evitaba relacionarse y ahora busca establecer relaciones íntimas y estar abierta a ellas.
- De antes estar centrado en el pasado, a la actualidad en donde el paciente olvida el pasado y vive el presente.

Teoría de la personalidad de Rogers

Las proposiciones que están al comienzo de la serie son las más alejadas de la experiencia del terapeuta y, por lo tanto, las más sospechosas, mientras que las que aparecen hacia el final se acercan cada vez más al centro de nuestra experiencia. **Rogers** quiso comprender y describir el **cambio que sufre el paciente cuando se siente comprendido** y aceptado por el terapeuta:

- Se produce una relajación de los sentimientos: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambio en el modo de experimentar: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso el paciente se siente libre y guiado por sus vivencias.
- Se pasa de la incoherencia a la coherencia: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Se produce también un cambio en su relación con los problemas: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.
- Cambia igualmente su modo de relacionarse con los demás: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta.

Teorías Humanistas

Propuestas de la psicología humanística-existencial: terapia humanista

Según los autores anteriormente citados, existen diversas propuestas en esta teoría una de ellas fue propuesta por **Ludwig Binswanger** quien trató de abarcar al hombre en su totalidad y no solo en algunas dimensiones. La manera en que el paciente comprende y describe su mundo son sus objetivos principales y por esto propuso un encuentro interpersonal libre de prejuicios entre el terapeuta y el paciente. Para él, el punto de partida para comprender la personalidad fue la tendencia humana a percibir significados en los sucesos y debido a esto se capaz de trascender en situaciones concretas. utilizó en **la terapia, llamada daseinanalyse o análisis del ser-en-el-mundo**, que se basaba en los siguientes puntos:

- Los **trastornos psicopatológicos** representan una alteración del ser-en-el-mundo.
- El ser-en-el-mundo tiene una estructura y por ello puede ser estudiado, descrito y rectificado.
- La psicoterapia pretende entender el proyecto existencial de la persona.
- Y por último busca ayudar a asumir la propia experiencia en toda su plenitud, descubriendo las formas y áreas de alineación, para recobrar la autoposesión y autodeterminación.

Estas ideas actualmente influyen en el tipo de terapia existencial de nuestros días. Se parte de la consideración de que el auténtico significado es el que las personas construyen por sí mismas, y se propone que las personas construyen ese significado mediante un proceso de toma de decisiones. Los dos modos básicos de toma de decisiones son la elección del futuro o la elección del pasado. Para las posibilidades de desarrollo es la elección del futuro la más adecuada pues facilita el crecimiento y la autorrealización.

La elección del pasado impide el crecimiento, al **limitar al sujeto** a aquello que ya es experiencialmente conocido. Otra de las personas que influyó en desarrollo de las técnicas humanistas fue Rollo May citado en Martorell y Prieto (2006), uno de los conceptos centrales de su psicología fue el dilema del hombre, el cual se origina en la capacidad de este para sentirse como sujeto y al mismo tiempo como un objeto. Ambos son fundamentales en la psicoterapia humanista, ya que el psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como un objeto cuando piensa en las pautas y los principios generales de la conducta y como sujeto cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve al mundo a través de sus ojos.

Teorías Humanistas

Este autor propone algunas **características para la terapia existencial**:

- Señala que el objetivo de la terapia existencial es aumentar la conciencia del cliente respecto a su propia existencia y de esta manera se le ayuda a experimentar su propia existencia como real.
- La técnica que se utilice debe de estar subordinada y seguir al conocer, esto es que debe de ser flexible y ajustarse a las necesidades del cliente.
- Tanto el terapeuta como el cliente son dos personas que mantienen una relación, esto es que el terapeuta no interpreta los hechos sino que los pone de manifiesto en su relación con el cliente.
- Los dinamismos psicológicos no son considerados comunes al ser humano, propone que se elabore un énfasis en la significación particular de las dinámicas del cliente que son derivadas del contexto de su vida. El terapeuta no siempre va a saber que es o que motiva al cliente, y la actitud que debe de tomar este más que aplicar una técnica, consiste en escuchar a su paciente con atención y respeto.
- El terapeuta procura analizar todas las formas del comportamiento tanto de él mismo como de su cliente que impiden que se de un encuentro real entre ambos.
- Le da mucha importancia al compromiso que según este tipo de teorías es el verdadero modo de estar vivo.

Otra de las técnicas que se utiliza es la propuesta por Abraham Maslow, en la cual mediante su pirámide de necesidades, elaboró una jerarquización de las necesidades del ser humano y hablaba de que se debían de satisfacer las más básicas, para que el ser humano pudiera poner atención en las de mayor complejidad y así llegar a la autorrealización. El concepto que más maneja este autor fue el de autorrealización, que se entiende como la culminación de la tendencia al crecimiento. El proceso de esta última necesidad culmina según Maslow citado en Martorell y Prieto (2006), cuando el hombre llega a la experiencia cumbre que según este autor se siente cuando se alcanza una cuota como ser humano y un estar aquí y ahora que se puede decir que esta perdiendo el presente con la conciencia de que lo que debía de ser es.

Existen ciertas diferencias entre la terapia humanista y el enfoque psicoanalista y conductista, podemos observar con la tercera fuerza da una amplia definición acerca del ser humano según López (2009). El estudio del enfermo mental resulta valioso, pero no suficiente; el que se realiza con animales también lo es, aunque no llegue a satisfactorio; aquel que se lleva a cabo con personas promedio no resolverá, en sí el problema. De ahí surge la terapia centrada en el cliente de Rogers. El enfoque humanista da mucha importancia al estudio del hombre y sus sentimientos, deseos, esperanzas, aspiraciones

Teorías Humanistas

que para otros enfoques los consideran subjetivos y de poca importancia, como las teorías conductuales que se basan únicamente en las conductas de los individuos o el psicoanálisis que considera que los pacientes son víctimas de una perturbación mental.

Psicoterapia existencial

Dentro de la psicología humanista, el interés por la **existencia humana** y la responsabilidad ante la misma se convierte en el tema central. El hombre es considerado como un sujeto integrado y responsable, que se define en la libertad de su accionar. Todo esto lo lleva a una continua toma de decisiones, que lo compromete y responsabiliza. El existencialismo tiene una definición positiva del hombre como un ser capaz de autorealizarse y trascender.

Todo terapeuta es existencialista en la medida que puede aprender al paciente en su realidad y es capaz de brindar comprensión. Entendiendo, al existencialismo, como filosofía de base que sustente y fortalece al accionar terapéutico, y le brinda un basamento epistemológico.

Hendrik Ruitenbeek, autor norteamericano interesado por el existencialismo, se ocupó por analizar el contacto entre el existencialismo como filosofía y psicoterapia. El hallaba en la filosofía existencial una serie de principios que posibilitaban una interpretación amplia del material clínico de ese hombre en crisis, objeto de la psicoterapia. Por su parte, **Von Gebsattel**, sostenía que la crisis de la psicoterapia ha nacido de su contacto los estados neuróticos de necesidad, la cual remita a la crisis originaria del hombre y “consiste en la distinción de sus relaciones existenciales de ser que es para o ser y que sin embargo, es. Está contradicción penetra en el desgarramiento de su fundamental querer, se continua en lo paralizante de una situación vacía y desrealiza la relación del yo con lo trascendente, con los otros hombres, con el mundo y consigo mismo” (Gebsattel en González, 2006:190).

De acuerdo al el existencialismo entendemos a la psicoterapia como una crisis. El hombre se encuentra continuamente en crisis, es donde pone en juego su existencia y su manera de vivirla.

Teorías Humanistas

Referencia

Bouret, A., Alvarez, M. (2018), Teorías y técnicas del humanismo. Recuperado el 18 de octubre de 2018, accedido a partir de <https://www.psicologia-online.com/teorias-y-tecnicas-del-humanismo-2597.html>