

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

A lo largo de nuestra vida llega un momento en que descubrimos que somos nosotros quienes podemos decidir sobre el destino de nuestra existencia, entonces nos dirigimos algunas preguntas para dar sentido a lo que hacemos.

En todas las épocas y en todas las culturas la aspiración natural de todo hombre hacia la verdad y la sabiduría le han llevado a dirigirse éstas preguntas: ¿quién soy yo?, ¿qué he de hacer de mi vida para que sea plena y feliz?, ¿existe otra vida después de la muerte? Estas cuestiones a lo largo de los siglos han llevado a la humanidad a encontrarse progresivamente con la verdad y dar respuestas más o menos cercanas a la realidad del hombre ya sea desde el punto de vista de la filosofía, la antropología y la psicología.

La filosofía, del griego amor a la sabiduría, es un conjunto de conocimientos que de manera racional estudia las propiedades, causas, efectos y esencia de las cosas, en este caso, del hombre en sí mismo.

La antropología, del griego estudio del hombre, son todos aquellos conocimientos históricos, psicológicos, sociológicos que aborden desde distintos puntos de vista el problema del hombre.

Por su parte la psicología, intenta dar significado al comportamiento humano.

Como podemos ver, cada una de las ciencias da una aportación al estudio del hombre desde una perspectiva, y la visión más completa la tendremos tomando como referencia aquella teoría que tome en cuenta todos, o la mayoría de aspectos que involucran a la persona (García Cuadrado, 2004).

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

¿Qué es la teoría humanista-existencialista?

En sentido amplio, entendemos en la teoría Humanista-Existencialista a todos los autores que consideran al ser humano como objeto y fin de su estudio defendiendo la identidad única de cada persona y sus capacidades para dirigirse y reaccionar al ambiente.

Gordon W. Allport, Carl R. Rogers, Abraham Maslow y Erich Fromm son los principales promotores de esta teoría y contrario a otras, no aceptan que el ser humano sea representado en términos mecánicos o biológicos.

Muchos psicólogos han tratado de caracterizar la naturaleza del ser humano para tratar de entender su insatisfacción, han desarrollado diversos modelos como los que se presentan a continuación:

- **Modelo máquina:** asemeja a la naturaleza del ser humano como una computadora complicada. La gente era vista como procesadores de información, con capacidad de almacenar y manipular representaciones simbólicas, tanto como una computadora procesa y guarda información. Como la gente se mueve alrededor del mundo, algunos consideraban a los robots, más que a las computadoras, como mejores analogías de la naturaleza humana (Carver & Scheier, 1998).
- **Modelo animal:** considera al ser humano al más complicado de los animales, que se encuentra controlado principalmente por fuerzas irracionales y animales. Los procesos de pensamiento racional son vistos como componentes de la personalidad relativamente débiles, comparados con los poderosos impulsos animales.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

- Modelo patológico: se enfoca en los aspectos no racionales e inconscientes de la personalidad los cuales determinan el carácter de la persona, estos pueden estar influenciados por situaciones vividas no conscientes que afectan su comportamiento actual.
- Modelo de niño: considera al adulto como un niño inmaduro y complejo. Situación que se da cuando la persona no alcanzó a madurar durante los procesos de adolescencia y juventud. Es el proceso de lidiar con un niño con responsabilidades de adulto.

Los modelos anteriores no consideran la posibilidad de que el ser humano se transforme con el tiempo, influido por sus experiencias, edad, dominio de habilidades, conocimientos, entre otros.

Las personas han tenido diversas experiencias de vida y han sido influenciadas por tradiciones históricas distintas; por ello, más allá de los hechos, y de la evidencia científica, las teorías de la personalidad están guiadas por factores personales, por el espíritu de los tiempos y por suposiciones filosóficas características de los miembros de una determinada cultura (Pervin, 2002).

La teoría humanista-existencialista surge de la necesidad de formular teorías que conjuguen las características del ser humano y el problema existencial que surge por la condición de ser humanos, buscan su integración o al menos conocer aún más al ser humano en relación al cuestionamiento continuo sobre su existencia.

Los psicólogos humanistas-existenciales consideran que una teoría adecuada de la personalidad debe tomar en cuenta los cambios radicales que experimenta el ser

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

humano desde su niñez hasta su edad adulta como la motivación, cognición, ambiente sociocultural, crecimiento del yo, desarrollo de las habilidades o el significado que tienen para vivir como seres humanos. Esto es, para entender a la persona no basta evaluar el contexto social y las características psicológicas, se trata ante todo de una comprensión profunda de lo que es la persona en cada una de sus dimensiones.

¿Qué aportan los psicólogos a la teoría humanista-existencialista?

Los psicólogos humanísticos existenciales afirman que sus teorías son más completas y abarcan mucho más sobre el estudio del ser humano.

MASLOW

Abraham Maslow nació en Nueva York en 1908, estudió hasta su doctorado en Psicología en la Universidad de Wisconsin. Se dedicó a la docencia e investigación, fue uno de los pioneros y principales contribuyentes de la llamada tercera fuerza, representada por el modelo humanista. En su estudio de los auto-realizadores describió los más altos alcances de los potenciales humanos e hizo mucho énfasis a la motivación.

Cuando Maslow empezó su carrera había dos corrientes principales en la psicología: el enfoque conductista, experimental y el enfoque clínico, psicoanalítico. Ninguno de estos modelos era suficiente para Maslow que entendía que el comportamiento y desarrollo humanos eran mucho más complejos y no se podían reducir en una simple respuesta mecánica o inconsciente.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

La mayor aportación de Maslow surge de su habilidad para plantear preguntas significativas, las que hemos planteado al principio de esta unidad: ¿Qué es ser un buen ser humano? ¿De qué son capaces los seres humanos? ¿Cómo se puede determinar si una persona ha realizado al completo sus potencialidades, si no sabemos en qué consisten esas potencialidades? ¿Cómo podemos trascender la inmadurez y la inseguridad de la infancia y en qué circunstancias podemos hacerlo? ¿Cómo podemos desarrollar un modelo completo de naturaleza humana, haciendo honor a nuestro extraordinario potencial, sin perder de vista nuestro lado irracional y no realizado? ¿Cuál es la causa de que los individuos sean mentalmente sanos?

Las cuestiones de Maslow le llevaron a definir a las personas felices como *autorrealizadas*, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción, motivada por valores del ser y responsables de su propia historia, y que ésta se alcanza por medio de la satisfacción de las necesidades de la persona que van desde un nivel más básico hasta el superior que es la trascendencia. Se llama jerarquía de necesidades de Maslow o Pirámide de Maslow, y define que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades más elevadas en este orden:

1. Necesidades fisiológicas: son necesidades básicas para mantener vivo nuestro cuerpo como el comer, dormir, respirar, etc.
2. Necesidades de seguridad: surgen de la necesidad de que la persona se sienta segura y protegida, seguridad física, seguridad moral, seguridad de un empleo, seguridad de salud, etc.
3. Necesidades de amor y pertenecer: están relacionadas con el desarrollo afectivo de la persona tales como: necesidad de afecto, amor, amistad, etc.
4. Necesidades de estima: se refiere a la manera en que se reconoce el trabajo personal o las habilidades, el éxito, etc.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

5. Necesidades de autoactualización: es la necesidad de encontrar un sentido a la vida mediante el desarrollo de su propio potencial y así llevar una vida más productiva, dando lo mejor de sí.
6. Necesidades de trascendencia: Necesidad de realizar las cosas con un sentido más allá del hoy.

Podemos ver que escala de necesidades describe cómo las necesidades más altas serán foco de nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores. Ninguna persona que no tiene lo necesario para sobrevivir podrá pensar en trascender, o autorrealizarse. Sólo cubriéndose las necesidades básicas se puede pensar en cubrir en otro tipo de necesidades.

ROGERS

Carls Rogers nació el 1902 en Illinois, estudió licenciatura y doctorado en psicología y posteriormente un doctorado en filosofía. Rogers inició asesorando niños y continuó como profesor en diversas universidades (Universidad Estatal de Ohio, Universidad de Chicago, y la Universidad de Wisconsin).

Rogers afirma que toda persona tiene poderosas fuerzas constructivas en su personalidad que necesita se les permita operar. Cree que el ser humano tiene un solo propósito que es actualizarse a sí mismo atendiendo dos necesidades principales: el reconocimiento positivo y la autoestima. La tendencia a la actualización dice que todo organismo está animado por una tendencia a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento, es de origen biológico, común a todos los seres vivos e impulsa al organismo a convertirse en lo que se ha diseñado genéticamente a ser.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

Es importante en las obras de Rogers la idea de que las personas se definen a través de la observación y la evaluación de sus propias experiencias: “La persona se percata de lo que es en la experiencia, por tanto puede convertirse en una persona plenamente completa y funcional” (Rogers, 1961). La persona plenamente funcional, según Rogers, cumple con las siguientes características:

- Alejamiento de apariencias y obligaciones: “Una persona plenamente funcional reconoce y definitivamente evita ponerse una máscara o llevar una conducta que no encaje con su yo real” (Rogers, 1980).
- Hacia la propia dirección: La persona totalmente funcional toma las responsabilidades de su vida aun cuando sea un proceso doloroso.
- Proceso de vida: Para Rogers el proceso de vida quiere decir espontaneidad, vida creativa, flexibilidad, etc., la gente que se caracteriza por el proceso de vida acepta las experiencias internas y externas como son, sin imponer requisitos ni normas.
- Apertura a la experiencia: Estar abiertos a la experiencia es lo opuesto a estar a la defensiva, es vivir plenamente en consciencia y aceptando lo que sucede dentro y fuera de nosotros mismos.
- Vida existencial: Evaluar de manera continua cómo las experiencias afectan la vida para realizar los cambios necesarios.
- Confiar en un nuevo organismo: Con esto, Rogers sugería que se debe imitar a la naturaleza, actuar espontáneamente y vivir con menos represiones.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

- Sentido de libertad: Evitar que se bloqueen canales de expresión, con la responsabilidad de no afectar a otros.
- Creatividad y espontaneidad: La persona es espontánea y creativa cuando deja de cubrir apariencias, está abierta a experiencias internas y externas y no temen ser ellas mismas.
- La mayor riqueza de la vida: Rogers comenta que la verdadera riqueza se encuentra en el enriquecimiento emocional y remunerador que presenta retos y tiene significado, también significa desarrollar las potencialidades y vivir la libertad de ser uno mismo.

Es importante la diferenciación que realiza Rogers entre una persona sana, y quien no lo es y detallar que llegar a ser una persona autorrealizada requiere un proceso que supone cultivarse, crecer y madurar.

ALLPORT

Allport nació en 1879 en Indiana, realizó estudios de filosofía y economía en Harvard, posteriormente se doctoró ahí mismo en Psicología. Allport era principalmente un catedrático universitario que escribió más de una docena de libros entre muchas investigaciones. Enfocó sus estudios a la lucha por la superación que experimentan personas normales.

Desde un inicio Allport siguió su propia línea de pensamiento y estudio, mientras otros psicólogos utilizaban métodos basados en el comportamiento animal. Afirmó puntualmente que sólo el ser humano es objeto de estudio de la psicología, por este motivo se le llamó psicólogo humanista.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

Haciendo notar la diferencia entre lo normal y lo anormal, entre los sistemas mecánicos y de vida, entre el niño y el adulto, mantuvo que el comportamiento infantil, el comportamiento animal y las máquinas no pueden asemejarse a la persona adulta. Promovió el estudio intensivo del individuo singular, buscando descubrir los principios de comportamiento común a toda la gente o al menos a un grupo de personas.

Para Allport la madurez de la persona no es un factor general, sino una serie de logros progresivos. El adulto normal es sumamente complejo por lo cual deben desarrollarse métodos para afrontar la frustración, los fracasos, las desilusiones, las pérdidas y las muchas adversidades a las que se enfrenta y que pueden contribuir positivamente a su madurez. Fueron muy diversas sus líneas de estudio con respecto a la madurez, a continuación se enlistan algunas:

- Autoextensión: Basado en que existe mucho más que simplemente vivir y satisfacer los impulsos, muy relacionado con la trascendencia.
- Cálidas relaciones del Yo con otros: Las cálidas experiencias humanas de naturaleza social sirven como estimulante para el crecimiento de la personalidad.
- Seguridad emocional: Son varias cualidades que entran dentro de la seguridad emocional como lo son la auto aceptación de las emociones.
- Percepción realista: Uno de los requisitos fundamentales de la madurez, es mantenerse dentro del plano real, ver las cosas como son.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

- **Habilidades productivas:** Las habilidades que posee la persona le aportan seguridad y esta a su vez le aporta madurez a la persona.
- **Tareas valiosas:** La persona requiere realizar tareas valiosas o significativas donde pueda aportar sus habilidades.
- **Ser objetivo respecto a sí mismo:** Llamada por Allport objetivización de sí mismo. El conocimiento de sí mismo es algo que empieza a temprana edad y continúa durante toda la vida.

Estos psicólogos contemplan la posibilidad de que los seres humanos tienen la capacidad de examinarse y producir cambios por ellos mismos, en pocas palabras, controlar sus propios destinos.

¿Por qué elegimos las teorías humanistas?

Como habrás podido darte cuenta, las teorías humanistas presentan un modelo positivo de la experiencia humana, los psicólogos humanistas se entienden a sí mismos como seres humanos y tratan de explicar la experiencia humana desde su propia naturaleza. Los temas fundamentales que la caracterizan son:

- Rechazo de las teorías que se centran en la patología.
- Reconocimiento del potencial humano para desarrollarse, auto determinarse y ejercer la libre elección y la responsabilidad.

La Pregunta del Origen ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿De dónde vengo?

- Creencia de que las personas vivimos de necesidades superiores como aprender, trabajar, amar, ser creativos, expresarnos, etc.
- Valoración de los sentimientos, deseos y emociones en lugar de convertirlos en objetos.
- Creencia de que los seres humanos son capaces de conocer lo bueno y lo malo y de comportarse de acuerdo con un bien superior.
- Creencia en los valores esenciales como la verdad, la felicidad, el amor y la belleza.

El comportamiento según la teoría Humanista-Existencialista

Los estudiosos de la teoría Humanista-Existencialista opinan que el comportamiento humano puede ser analizado, interpretado y evaluado, ya sean pasados o futuros, para comprender mejor a la persona además de anticipar sus consecuencias a largo plazo.

El que los seres humanos tengan la capacidad de entender y corregir su propio comportamiento no quiere decir que así lo hagan, este es un reto para todos los líderes sociales, culturales e incluso líderes científicos que trabajan con seres humanos. Los psicólogos humanistas-existenciales consideran al ser humano como un ente con potencial para vivir en equilibrio y con armonía en todos los sentidos, lo importante es que ellos lo tengan en conciencia y lo pongan en práctica.

Las materias de Desarrollo Humano como la que cursas, tienen como objetivo que los alumnos descubran su potencial y lo pongan en práctica al servicio de la sociedad en que viven.