

PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA HUMANISTICA

Víctor Amorós

El artículo trata sobre los orígenes del enfoque humanístico psicológico, sus características principales por ejemplo nuestra capacidad de elegir y modificar nuestra situación vital, el estar orientados hacia la realización de valores que nos otorgan identidad y nos permiten desarrollar un yo activo que pese a los influjos condicionantes, elabora su propia evolución. Se analiza el concepto de autorrealización y la manera cómo se lleva a cabo el proceso psicoterapéutico.

Palabras claves: psicoterapia humanística, autorrealización, psicología humanista.

Psychology and humanistic psychotherapy

The article is about the origins of the humanistic and psychological orientation, its principal characteristics like our capacity to choose and modify our vital situation, to be oriented to the action of the values that give us identity and permit us unroll an active ego that in spite of the conditionant influence elaborate a self evolution. It analyses the concept of self realization and the way that psychotherapy process takes place.

Keywords: humanistic psychotherapy, selfrealization, humanistic psychology.

Los orígenes históricos del movimiento humanístico psicológico, se remonta a los siglos XV y XVI con los humanistas Tomás Moro y Erasmo de Rotterdam quienes defendieron la libertad individual, la racionalidad y dignidad de la persona. Se opusieron a la actitud autoritaria de quienes negaron el valor de la elección propia. Otra fuente de este enfoque tiene que ver con la antigua lucha entre el determinismo y el libre albedrío; es decir, el hombre reacciona en forma mecánica a los estímulos del mundo exterior, a su realidad biológica y a su medio ambiente o es una persona moralmente responsable capaz de decidir por sí misma. Ciertamente, el humanismo psicológico cree lo último, porque concibe al hombre como un ser consciente y activo; no así otras corrientes psicológicas que fundamentan el comportamiento humano en un código genético o en un historial de reforzamientos.

Tenemos otro antecedente más inmediato en el existencialismo y el psicoanálisis; para el primero tiene una importancia fundamental el sentido que demos a nuestra vida que debe estar basado en la autenticidad, de aquí la frase de Nietzsche: llega a ser lo que eres. Aseveración que toma en cuenta el psicólogo cuando se propone que el paciente trascienda su vida cotidiana, realice valores y desarrolle sus mejores potencialidades.

En relación al psicoanálisis se repara preferentemente en los neofreudianos como Fromm, Horney y Sullivan quienes propugnaron un ser humano integral enfatizando su capacidad de razonar, crecer y autorrealizarse mediante el amor, el sentimiento social y la relación interpersonal, respectivamente. Del mismo modo el humanismo psicológico se aleja de una tecnocracia del comportamiento humano mediante programas de condicionamiento. (Auer, 1990), porque evidentemente no todos los problemas psicológicos que vivenciamos están sujetos a un método experimental ni toda expresión humana es producto del aprendizaje. Tomando

en cuenta esta realidad, un grupo de psicólogos clínicos y terapeutas liderados por Abraham Maslow dieron vida a esta tercera fuerza de la psicología entre el psicoanálisis y el conductismo, una de cuyas notas sobresalientes es una profunda convicción en el propio potencial y desenvolvimiento humanos, así como el respeto a la libertad y dignidad de nuestros semejantes. (Tennart, 1988).

Principales características

Encontramos un especial interés en el valor y sentido que demos a nuestra vida y a la autorrealización. Es una preocupación desde Goldstein y Allport hasta Rogers. (Kirschenbaum, 1989). Igualmente una inquietud por la existencia y desarrollo del individuo, sin dejar de reconocer la alienación y soledad del ser humano, así como la presencia de fuerzas deshumanizantes en la sociedad que muchas veces confinan al hombre a ser un objeto fragmentado en rasgos, impulsos y reflejos, perdiendo de esta manera su capacidad de elección.

Es una psicología que rechaza una sociedad competitiva y ansiosa por el éxito y el poder que no admite la duda y prefiere el autoritarismo muchas veces como procedimiento de escape; de aquí la preocupación del terapeuta humanista por despertar el interés del consultante por aspectos importantes de su personalidad más allá de lo cotidiano, porque al trascenderse como persona, crea valores.

El énfasis en la persona es otra constante de esta posición psicológica, pero sin derivar en un egocentrismo porque al igual que Martín Buber centra su preocupación en la relación yo-tú y en la confianza en la bondad inherente del ser humano contradiciendo tanto al psicoanálisis como al conductismo, para los cuales las elecciones se gobiernan por los impulsos o por los hábitos; fuerzas inconscientes o influencias ambientales. El psicólogo humanista considera a la persona como una totalidad peculiar en la cual se da una constante interrelación de los procesos cognitivos, emocionales y somáticos, estrechamente vinculados a un medio social determinado.

El conocimiento del mundo se obtiene sobre todo a través de la experiencia y en tanto podemos elegir, estamos facultados para modificar nuestra situación vital. Vivimos intencionadamente orientados hacia va-

lores y metas que nos dan identidad. No estamos sometidos ni a las pulsiones ni a los estímulos ambientales, desarrollando un yo activo que pese a los influjos condicionantes, elabora su propio desarrollo.

Esta autonomía que permite la independencia de controles externos, no es una sobrevaloración de lo individual, porque está muy unida a la responsabilidad respecto de la propia vida y frente a la sociedad, con la certeza que si se cambia a nivel personal, también se llevarán a cabo transformaciones en el entorno social. Asimismo, si bien es cierto que aspiramos a la satisfacción de nuestras necesidades básicas, también nos orientamos hacia una existencia con sentido, incluso más allá de la propia existencia (Amorós, 1990). Viktor Frankl solía afirmar que los trastornos psíquicos se producen cuando hay una pérdida del sentido de la vida. (1988)

Otro aspecto del humanismo psicológico es la importancia que se concede al significado de los problemas más que el método de estudio, porque vivimos sobre todo en nuestro propio mundo personal con propósitos y elecciones íntimos. Contrario a las escuelas psicológicas que sostienen que estamos dirigidos por necesidades biológicas que se regulan por el principio homeostático y tendemos a reducir las tensiones motivadas por las necesidades, la psicoterapia humanística sostiene que reducir la tensión del paciente, no es lo más importante, sino ayudarlo a que se conozca a sí mismo, a su contorno y desarrolle sus capacidades creativas. En este sentido, tanto la obra de Maslow como la de Rogers sostiene que frente a las necesidades de déficit tenemos la tendencia a la autorrealización y la urgencia de crecer.

Se motiva al paciente para que actualice sus potencialidades más destacadas, exprese su yo íntimo y tome parte en el proceso cultural de su realidad social. En relación a estos objetivos encontramos una fuerte resistencia en la personalidad perturbada por sentimientos de inseguridad y temor. El proceso de autorrealización no se lleva a cabo en forma automática, sino es favorecido u obstaculizado por las condiciones ambientales y sociales; pero siempre hay una motivación básica que impulsa a la persona a ser ella misma. Es la intencionalidades de la vida y un preguntarse por el sentido de la existencia. La aspiración a realizarse es determinante.

El encuentro con el mundo exterior puede significar un conflicto o catástrofe, sin embargo es factible que conduzca a la autorrealización, impulso latente detrás de los procesos vitales que contribuye a modificar el mundo. Esta experiencia se lleva a cabo mediante un movimiento de dentro hacia afuera superando los problemas que resultan de la confrontación con el mundo exterior. Esto implica que el paciente tiene que hacer cambios en su vida cotidiana y en sus relaciones familiares, laborales y sociales porque la imagen que los demás tienen de él puede ser falsa, no responde a su yo íntimo, sino es resultado de sus temores, prejuicios y claudicaciones. Ha venido esforzándose por quedar bien con los demás, pero mal consigo mismo. Si efectúa este cambio, se volverá creativo y expandirá sus posibilidades internas de la desarmonía a la armonía.

La psicoterapia humanística toma muy en cuenta la diferencia hecha por Maslow (1989) entre necesidades básicas y netas. Las primeras provienen de un déficit, las segundas de las urgencias de crecimiento y tienden a la autorrealización, las necesidades superiores se expresan cuando las inferiores han sido satisfechas. Las urgencias de déficit son las mismas para todos los seres humanos, las de crecimiento dependen de las posibilidades de cada quien. Hay pues una jerarquía de necesidades a manera de una pirámide en la que en orden ascendente Maslow sitúa las fisiológicas, de seguridad, amor, autoestima y en la cúspide las de autorrealización.

Para los psicólogos humanistas el núcleo de la personalidad es bueno, las conductas destructivas son epifenómenos o síntomas que se producen cuando se priva al ser humano de la satisfacción de sus necesidades "instintoides", cuando éstas son satisfechas pierden fuerza y control en la vida del hombre. Asimismo, se toman en cuenta ciertas experiencias llamadas cumbre o "pico" que son episodios intensos de autorrealización, expresiones elevadas del potencial de la personalidad, experiencias no sensibles a la razón, por ejemplo la intuición, la creatividad, la vivencia mística o espiritual, etc.

Ahora bien, cuáles son algunos postulados con los cuales se trabaja en la psicoterapia de corte humanístico. Desde el inicio de la entrevista se configura un encuentro entre dos individuos en el cual uno ayuda al otro a ser más él mismo. El psicólogo se esfuerza para que el consultante

descubra su verdadera individualidad y tome sus propias decisiones, se examina el desarrollo de sus dificultades y paralelamente se produce un esclarecimiento de la filosofía de vida, creencias, prejuicios y marco axiológico del paciente. Las dudas y temores se confrontan con la experiencia diaria, una experiencia que implica riesgos y compromisos con la realidad presente y planes futuros. De esta manera el consultante va encontrando su verdadero camino y solucionando sus conflictos emocionales, porque ahora el sí mismo concuerda con sus experiencias que ya no las deforma para protegerse o buscar la aceptación de los demás. El postulado fundamental es ser, no parecer.

Como vivimos intencionadamente orientados hacia objetivos y valores que fundamentan nuestra identidad, en la psicoterapia estimulamos un yo activo y un mundo personal que pese a las influencias desfavorables, estructura su propia evolución, muchas veces con estrés y vivenciando situaciones de catástrofe cuando se ve obligado a entrar en lucha con la realidad exterior, superando la inseguridad, timidez y los mecanismos protectores que ha venido empleando.

El terapeuta humanista tiene fe en la bondad inherente del ser humano y menos en las fuerzas devastadores inconscientes, cree que podemos satisfacer las necesidades de déficit y no tener equilibrio psíquico porque nuestra experiencia no tiene sentido. Durante las sesiones el psicólogo no actúa como un catalizador mudo, sino como un participante y el conocimiento que obtiene del paciente no proviene sólo de la observación de la conducta de éste, sino de sus experiencias (Rowan, 1983). Durante el trabajo psicológico se ataca las actitudes pasivas o resignadas, promoviendo que el paciente realice los objetivos que ha elegido.

El psicólogo humanista tiene una gran confianza en las posibilidades de cambio del consultante, su actitud no es dogmática y por consiguiente aplica los logros de otros enfoques psicoterapéuticos, pero alejándose cuidadosamente de una imagen mecanicista del ser humano. Pero somos conscientes de lo difícil que es responder al sentido de la vida en una realidad condicionada por el drama social de todos los días y una tecnología desbordante que muchas veces hacen impreciso y volátil el concepto de autorrealización. Otra observación que podemos hacerle a la psicoterapia

humanística, es el peligro de caer en un sentimentalismo psicológico y pecar después de Auschwitz y de la barbarie diaria con que el ser humano trata a su prójimo, nos es difícil aceptar su bondad innata y su disposición para resolver con sinceridad los problemas de la vida.

Referencias

- Auer, H. (1990). *Psicología humanística*. Lima: Unifé.
- Amorós, V. (1990). En torno a la psicoterapia. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 8 (1).
- Frankl, V. (1988). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de cultura económica.
- Kirschenbaum, J. (1989). *Carls Rogers*. Boston, Mass: Reader.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Paidós.
- Rowan, J. (1983). *The reality game*. Londres: Routledge Kegan Paul.
- Tennart, M. (1988). *Humanistic psychology and the self directed learner*. Londres: Routledge.