

1 CONTEXTO HISTÓRICO Y CULTURAL

Para comprender de mejor forma la psicología humanista debemos introducirla en el contexto adecuado, donde al parecer los antecedentes históricos y culturales se entremezclan.

Históricamente podemos señalar que ésta perspectiva, en sus albores surgió como un movimiento social que se inspiró hacia 1890 por William James, quien escribió el libro Principios de la Psicología, en el cual se hace referencia al método de introspección, al análisis de estados mentales y al libre albedrío (Más tarde éstos tres contenidos forman parte de esta escuela). Sin embargo, la psicología humanista nace en EE.UU. desarrollándose paralela a la Revolución de las Flores, suceso que surgió en reacción a la Segunda Guerra Mundial. Entonces su auge radica principalmente ante tales devastadores litigios; pues la sociedad se postró en una atmósfera de desilusión y protesta que se magnificó en distintas creencias y corrientes filosóficas, tales como el Existencialismo y la orientación de drogas de "hippies" proveniente de la Revolución de las Flores.

Además, a principios del siglo XX se basó en las necesidades de psicoterapias de la sociedad, debido a su imposibilidad de libre expresión, al vacío interno que sentían en sí mismos y a la enajenación con lo que los rodeaba (debido a la Segunda Guerra Mundial). Es decir, sus vidas carecían de valor y sentido.

A causa de estos fenómenos sociales, culturalmente se identificaron los siguientes temas o características que son resonantes en esta perspectiva. No referimos al individualismo en la perfección humana, al énfasis sobre el auto-descubrimiento y lo que ocurre en el presente, al hedonismo, y al irracionalismo.

Además, la psicología humanista se caracterizó por apoyarse en el punto de vista del escritor francés Jean Jacobo Rousseau, quien califica a los individuos como "nobles salvajes", desarrollados como seres humanos productivos, alegres, buenos y bondadosos, a menos que la sociedad o experiencias desfavorables interfirieran o corrompieran el manifiesto de su naturaleza más elevada.

Los teóricos más representativos de ésta escuela son Abraham Maslow y Carl Rogers, quienes establecieron la esencia inicial de esta perspectiva e hicieron gran aporte con sus teorías de la motivación y el empleo de la psicoterapia humanística que explicaremos más adelante. Ambos presentan tradiciones culturales similares; ambos nacieron en EE.UU. y se titularon como psicólogos en universidades prestigiosas como la de Columbia y Wisconsin.

2 MARCO CONCEPTUAL

A través de la Psicología Humanista se trata de individualizar y no

esterilizar a la persona, intentando llegar a tener una visión completa del sujeto a través de los aspectos positivos del ser humano. Para poder llegar a la comprensión de esta teoría se deben conocer primero los conceptos en la cual están sujetos los argumentos de la existencia de esta escuela.

La auto-actualización en términos generales corresponde al empleo y la explotación total de los talentos, capacidades, posibilidades, etc. Este concepto fue integrado a la Psicología por Abraham Maslow el cual propuso que las investigaciones se debían realizar con personas saludables y creativas, con hombres y mujeres sobresalientes y no promedio. Ésta consiste en la búsqueda del conocimiento, apreciación de la belleza, jovialidad, autosuficiencia, la penetración en la verdad (se pueden observar claramente en la teoría de las motivaciones de la pirámide de Maslow). Hizo una investigación (Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, etc) y con determinadas características logró definir condiciones para desarrollar el potencial humano. Es encontrado cuando el individuo se siente, sano, seguro, amado y competente.

La empatía corresponde a la serie de conceptos base para la Psicología Humanista; ésta es la capacidad de situarse en el lugar de la otra persona, compartiendo sentimientos basándose en percepción de las expresiones de esta, o por haber experimentado conjuntamente con otras personas la misma situación o por conocer su estado Psíquico. La comprensión empática es cuando el terapeuta se dedica por entero a escuchar, comprender los problemas del cliente (incluso aquellos de los que éste puede no ser consciente), clasificarlos y comunicarle este conocimiento para que luego se pueda escuchar a sí mismo y expresar sentimientos y pensamientos bloqueados anteriormente.

La congruencia es otro enunciado importantísimo debido a que esa es lo que el terapeuta trata de llegar. Es decir, a un individuo consecuente, el cual no trata de aparentar ser algo que no es. Es alguien que a cabalidad sintiéndose a gusto con su persona, percibiéndose a sí mismo de manera diferente, con sus sentimientos, pensamientos y emociones, y no la que alguna vez se les halla sido impuesto por otras personas (ya sea directa como indirectamente).

La psicología humanista se basa en conceptos y supuestos de otras perspectivas, aunque no las acepta en su totalidad.

Si bien la escuela humanista y el Existencialismo se ubican cronológicamente paralelas –ya que ambas reaccionan contra las Guerras Mundiales– esta perspectiva se basa en la mirada individual del hombre existencial; en el enfoque de "qué significa existir como ser humano". Asimismo los dos usan el método fenomenológico, es decir, creen en el fenómeno y lo describen tal como lo ven.

De la Gestalt toma la idea de que la experiencia total del observador es distinta a la simple suma de sensaciones, para decir que ésta no puede ser analizada sin sacrificar una parte de ella.

A pesar de que esta escuela contradice en varios aspectos al Psicoanálisis, coinciden en el uso del método de la introspección y en la importancia concedida a los motivadores internos de la conciencia.

De los conceptos ya explicados, muy pocos han sido probados empíricamente, debido a que esta perspectiva no usa el método científico. Sin embargo algunos fueron evidenciados otorgando información válida mediante variadas herramientas de investigación, como son: técnicas científicas (objetivas y subjetivas), método de la introspección y análisis literario. En efecto, los

conceptos probados fueron pocos, entre ellos la valoración de soledad y privacidad, los sentimientos de solidaridad, y la congruencia, explicados más adelante en la teoría de la motivación de Maslow y la de la personalidad de Rogers.

3 SUPUESTOS BÁSICOS

Para el desenvolvimiento de la Psicología Humanista se necesitan ciertos principios básicos o supuestos básicos, los cuales, en este caso serán los pilares de la escuela.

Los supuestos corresponden a que "la persona se debe estudiar como un todo", que el "centro de atención es la experiencia subjetiva del sujeto" y sobre todo se enfatiza en que hay que "estudiar al individuo como tal y no como promedio" para que así se pueda sacar lo mejor de éste y se pueda sentir a la par consigo mismo.

La Psicología Humanista señala que en el hombre su instinto básico y la esencia de su dignidad radican en la confianza que se tienen en si mismos, cuando el resto duda de ellos. Para explicar la concepción de la naturaleza del ser humano, Abraham Maslow y Carl Rogers emplearon distintas teorías. Éste último propuso la teoría de la personalidad, donde la describe y la constituye de un organismo y un yo. El organismo es la totalidad de una persona que lucha por alcanzar la perfección y ser más completo. Es capaz de realizar todas sus potencialidades. El "yo" o el "sí mismo" es el núcleo de la personalidad, y el encuentro de un individuo con su propio "yo" permitirá la valoración, apreciación y aceptación de ellos mismos. Son las conductas y experiencias que permiten la aceptación positiva. Cuanto mayor sea la brecha entre el "yo" y el organismo, más limitado y defensivo se volverá el individuo; Su personalidad será negativa. Y por el contrario, mientras mayor sea la unión o intersección entre ambos, su personalidad será positiva y podrá llegar a la auto-actualización.

Maslow, en cambio, planteó la teoría de la motivación basada la jerarquía de necesidades; el individuo se preocupa de sus necesidades básicas de supervivencia, como son las fisiológicas (alimentación, hambre, sueño), Nos referimos a las necesidades D que corrigen deficiencias y carencias en la vida y personalidad del individuo. Luego cuando éstas son consumadas se complementan con las necesidades de orden superior; de seguridad (estabilidad y orden), de amor y pertinencia (familia y amistad), de estimación (respeto por si mismo y reconocimiento), autoactualización (desarrollo de las capacidades). Éstas son las necesidades B y consiguen un más alto nivel de la existencia. Vale recalcar que sin las D, no se realizan las B y que con el logro de ambas el individuo alcanza la autoactualización, o bien, la autorealización.

A esto corresponde la teoría de la motivación, y se explica según el siguiente esquema:

Teoría de la Motivación (A. Maslow)

Jerarquía de necesidades

El Existencialismo influyó en esta perspectiva en la forma de concebir al hombre como un ser bueno, individualizado, capaz de percibir, sentir, auto-realizarse, y por sobretodo por ser libre; entonces la perspectiva no se caracteriza por predisponer un determinado comportamiento, aunque trate

de cambiar uno negativo por uno positivo.

Las terapias humanistas destacan en el individuo, sus cualidades únicas de la visión de su propio "yo" e intenta cambiar la imagen que tiene de sí mismo. El objetivo del terapeuta es liberar la personalidad que se encuentra enterrada debido a una serie de actitudes que la constriñen. Además los terapeutas humanistas ayudan a las personas para que supriman las coacciones sobre su propia auto-actualización.

Para la psicología humanista, el individuo logrará un cambio en su conducta estableciendo, antes que nada, una buena relación entre el médico y el enfermo. Sin embargo, en el caso de esta perspectiva al enfermo se le llama cliente y es considerado el principal responsable del éxito de la terapia.

Pues si desea cambiar alcanzará la auto-realización; en conclusión el cliente es un compañero en la terapia. El terapeuta es un amigo que acepta, entiende y será compañero del cliente durante la búsqueda de su identidad. Éste no tiene una meta preconcebida, sino que manipula una posible solución basándose en la visión que tiene el cliente del mundo.

Carl Rogers desarrolló, entonces, la llamada terapia centrada en el cliente, donde el individuo busca su propio "yo", y con la ayuda de recursos en nuestro interior, logra cambiar actitudes y conductas. Todo esto dentro de la atmósfera proporcionada por el terapeuta que permite finalmente el logro de la auto-actualización. Asimismo, para llevar a práctica esta terapia y el cambio de conducta se necesitan tres condiciones, que son las siguientes:

- Aceptación: el terapeuta debe aceptar al cliente totalmente, aun así cuando exprese sentimientos negativos. Puesto que para el cliente el ser aceptado por otra persona crea en él la fuerza necesaria para cambiar y desarrollarse.
- Comprensión Empática: Con la escucha sensible y activa, el terapeuta logra comprender el problema. Clasificando y luego comunicando los sentimientos observados al cliente. Con esto, el cliente eventualmente verá los que incluso no ha visto debido a su inconsciencia. Por consiguiente, esta comprensión es importante y útil para que el cliente se escuche a sí mismo con más exactitud, y para encontrar emociones bloqueadas.
- Congruencia: Sucede cuando el cliente se comprende y enorgullece de sí mismo, a medida que acepta sus experiencias como reales y es así más auténtico. Son capaces de percibirse a su manera, y por el contrario no reconoce los sentimientos y actitudes impuestos por otras personas.

4 METODOLOGÍAS

La perspectiva usualmente hace uso de tres métodos; la Introspección, que es el examen del alma por sí misma, y que es muy discutible por su carácter subjetivo; la fenomenología, que consiste en la descripción y análisis del fenómeno tal como se ve; y finalmente el método experiencial, que se utiliza frente al estudio de las vivencias del cliente.

Éstos investigadores, Rogers y Maslow, para la recolección y análisis de datos usaron los siguientes procedimientos: Examen de los antecedentes bibliográficos del cliente, luego uso de los métodos ya explicados y aplicación de criterios subjetivos; como son el respeto de la conciencia

intuitiva del observador, procedimientos no científicos ni rigurosos, etc. Lo anterior se deduce de la primera investigación realizada por Abraham Maslow, quien evaluó la personalidad de numerosos personajes históricos y muy famosos, que fueron sanos, creativos y que en vida desarrollaron sus potencialidades. Así Maslow investigó acerca de sus vidas (Biografías) y aplicó los métodos y criterios correspondientes.

5 APLICACIÓN A PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

La Teoría Humanista se diferencia de las otras perspectivas por el hecho de utilizar, como método, a la introspección como revisión interna; el método experiencial y el fenomenológico por medio de terapia. Pasa a ser una teoría preocupada de la persona como un ser individual destacando lo positivo de este. Otra de sus cualidades, por la mayoría de las otras escuelas criticada, es la de carencia de un método científico junto con la concentración, en la realización de sus estudios, de tan solo personas sobresalientes y no promedio. Esto es debido a que buscan la auto-actualización de las personas es decir el desarrollo de sus potencialidades.

Otras escuelas, tales como el Conductismo, utiliza el método científico para la experimentación de personas sin trastornos mentales. Ésta postula que las acciones de las personas son la representación de lo que tienen en el interior, basándose en la teoría de la conducta aprendida. La perspectiva Psicoanalista se canaliza hacia el método de observación clínica para así analizar el comportamiento de personas enfermas. Ésta no utiliza la experimentación, tan solo la interpretación de la Psiquis. Y la escuela Cognitiva se concentra en el método de experimentación clínica con la cual investigan el pensamiento infantil. Esto a través de estímulos empleados para analizar el comportamiento según edades.

La efectividad de la perspectiva humanista se ve limitada con respecto a algunos problemas psicológicos debido a al misma estructuración de la teoría. Un ejemplo claro de esta limitación es el hecho de no trabaja con pacientes afectados gravemente, o, en otras palabras, que tengan trastornos que impidan el desarrollo de sus atributos naturales. Mas bien funciona con personas inteligentes, bien educadas o "relativamente normales" debido a que el terapeuta necesita proyectar una fuerte creencia en la capacidad del cliente, para que este pueda, eventualmente, enfrentar la vida, madurar, y realizar su potencial. Es decir que no se puede aplicar en la Psicología Anormal.

La Psicología Humanista a través de la ambigüedad de su metodología a formado un criterio de comprensión subjetiva a aplicarse al cliente. Esta estrategia de teoría humanista ah sido criticada por la mayoría de las escuelas, fundamentada en el método de trabajo basado en la predicción y control, intuición y empatía más que la comprensión objetiva. Esta metodología sirve para las condiciones tanto sociales, educacionales y laborales. Para esto también se les adhiere la individualización del trato de las personas, como seres con posibilidades de auto-actualización.

6 EVALUACIÓN CRÍTICA DE LA PERSPECTIVA

Los supuestos básicos de la Psicología Humanista son criticados por el hecho que los datos de las pequeñas y distorsionadas muestras no son confiables estadísticamente. Esto se debe a la extrema subjetividad de esta teoría, es decir que esta basada en intuiciones, predicciones, y no bajo un método científico.

En comparación, con otras perspectivas que estudian los comportamientos psicológicos, como el psicoanálisis, la psicología humanista no da cuenta de estas alteraciones mentales ya que se preocupa exclusivamente de aquellos individuos sanos, creativos, tranquilos y sin problemas neurológicos.

La teoría Humanista sin duda alguna aportado notablemente dentro del campo de la Psicología debido a que ha demostrado en muchos casos que no se necesita ningún método científico para poder llegar a solucionar los problemas de las personas. Tan solo se necesita ver a la persona desde un punto de vista del cual se pueda apreciarla desde el interior, es decir la individualización del trato con las personas y su posibilidad de auto-actualización.

Bibliografía

Davidoff, pp14

Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicología. 6ta Edición. Editorial Herber. España. Barcelona. España. 1991

Garrison, Mark / Lored, Olga. Psicología para Bachillerato. Editorial McGraw Hill. México. México D.F. 1996

International Baccalaureate . Two Perspectives 27–29 Workbook. Noviembre 1998. pp7.

Microsoft Corporation. Enciclopedia Microsoft Encarta 97. 1997

Odriozola, Carlos. Las Facultades de San Sebastián y Málaga. 1992. pp98, 99.

Papalia, Diane E / Wendkos, Sally Olds. Psicología. Editorial McGraw Hill. España. 1996. pp521,579,582–4

Sue, David / Sue, Derald / Sue, Stanley. Comportamiento Anormal. 4ta Edición. Editorial McGraw Hill. México. México D.F. 1995.

Zinser, Otto. Psicología Experimental. pp46, 47.

Psicología con Aplicaciones en Iberoamérica. pp411

Psicología Experimental. pp35