

## El enfoque teórico humanista

Hablar, o escribir, de Psicología Humanista parece en sí mismo un contrasentido pues como afirma Ancizar Restrepo: "La psicología es, en su más pura definición, una ciencia técnico-científica pero profundamente humana. Es ante todo, cualquiera sea su método, una intención de comprender mejor al hombre y su comportamiento con la unidad y especificidad de cada hombre con las variables y condicionantes de cada hombre... La Psicología es una ciencia que no construye "sobre" el hombre sino "a partir" del hombre <sup>1</sup>.

El calificativo de humanista surge desde el origen mismo de esta nueva corriente en la década de 1960 cuando aparece en el panorama de la Psicología como una TERCERA FUERZA, frente a las dos corrientes que hasta entonces procuraban explicar y actuar sobre la conducta humana conocidas en general como Psicoanálisis y Conductismo, (vigentes aún hoy a través de sus aplicaciones y actualizaciones en forma de nuevas subcorrientes). Se llamó tercera fuerza más por su intención mediadora entre estas dos tradiciones de la Psicología, que por el contraste con ambas.

Esta nueva orientación se denomina humanista porque busca poner de relieve en el hombre su específica dignidad y valor, su capacidad creativa, su posibilidad de hacer humor de la vida misma, sus aspectos motivadores y autorrealizantes su capacidad para seguir los valores y aspiraciones más elevadas, lo cual como bien sabemos, corresponde a una clara concepción filosófica del hombre y de la vida, sin la cual no se puede ni siquiera intentar una intervención psicológica.

Ya desde sus inicios esta corriente Humanista ha aglutinado a estudiosos de varias formaciones y diversas disciplinas acordes como lo afirma C. Bühler en la necesidad de un nuevo empuje para afrontar y combatir la apremiante crisis socio-cultural y el sentido de deshumanización e individualización campeante en el siglo XX <sup>2</sup>. Teniendo como denominador común entre todos el reconocimiento del hombre como persona y no como un simple espécimen.

No se trata, por tanto, de un cuerpo unitario de teorías sino que representa una realidad y una convergencia de varias corrientes y pensadores. Es particularmente deudora de la antigua corriente humanista de la filosofía, de la fenomenología, del existencialismo, de la Psicología de la forma o Gestalt y, porque no decirlo, del propio conductismo y sobretodo también del psicoanálisis en el cual militaron originalmente la mayoría de los psicólogos que conformaron esta nueva fuerza. En consecuencia la Psicología Humanista aparece sobretodo como una nueva Filosofía de la vida que sugiere una nueva acción y contribuye a crear un nuevo modo de vivir aportando a quien la acoge un rico significado para su propia existencia y la de los demás; por lo tanto, no sólo ha desarrollado un sistema de técnicas psicoterapéuticas sino una aproximación a las relaciones humanas sanas y sobretodo concentra su interés en principios que se han demostrado fecundos para ofrecer y conservar un sentido de vida, a la vez que, deja bastante espacio para que cada persona pueda tomar aquellos principios y potencialidades que le son más útiles en la reconstrucción de su propia existencia.

Siguiendo a Miguel Martínez en la última revisión (1999) a su ya clásica obra "la Psicología Humanista", podemos afirmar que los puntos más significativos sobre los cuales se puede construir el paradigma científico de una psicología humanista son los siguientes:

1. Reconocer la prioridad de la experiencia inmediata, pues es este el modo en que se nos ofrece el mundo y así lo vivimos y lo experimentamos antes de cualquier conceptualización y aparición de significados. Esto quiere decir que todas las cosas, objetos, ideas, eventos tienen un origen fenoménico
2. Comprensión de la naturaleza de la conciencia y de la conducta: Husserl enfatiza la importancia de la conciencia por su principal característica: La intencionalidad, es decir toda conciencia es conciencia de algo, ese algo es el objeto intencional que es el que le da su sentido, su significado. Esta relación intencional es irreductible y no puede ser entendida como una relación causa efecto, sino una característica propia y primordial del hombre, que consiste en estar abierto o dirigido hacia, o en relación con... el mundo. De esta particular relación surge la conducta como su natural expresión o manifestación.
3. Adopción de un enfoque inicialmente descriptivo: Permitir al fenómeno que hable y así podrá desvelar algo que no está inicialmente a la vista. Los fenómenos tienen significado, sentido o dirección porque provienen de algo y se refieren a algo que está más allá de lo que es "dado". Esta es la mejor manera de diferenciar lo que ofrece el fenómeno de por sí y lo que añade el

Manuel Guillermo Laverde A.



El gran masturbador, 1929  
Óleo sobre lienzo, 110 x 150 cm  
Donación de Dalí al Estado español

hombre el cual es a la vez un receptor y un dador de significados, de allí surge el significado del fenómeno como resultado del proceso de interacción dialéctica entre el sujeto y el mundo.

4. Máxima relevancia a los presupuestos: La psicología no se apoya en sí misma existen unos presupuestos previos que por más que se trate de colocarlos fuera del proceso continuaran allí de alguna forma, por lo cual lo más conveniente entonces es ser plenamente conscientes de la óptica o perspectiva con la cual se mira, del enfoque que se adopta y de la intención con la que se trabaja. En la Psicología humanista existen al menos tres presupuestos básicos: Ante todo trata de ser fiel al hombre como persona entendiendo con ello todas las características específicamente humanas. En segundo lugar dedica especial atención a los fenómenos típicamente humanos tales como la libertad, la elección, la creatividad, el amor, el sentido de la muerte etc. Finalmente concede también una primacía a la relación: no son los elementos por separado los que tienen la primacía sino la estructura que los une y les da sentido.
5. Con relación al objeto de estudio se redefinen los conceptos fundamentales de: Presente. Experiencia-conducta. Naturaleza.
6. La inevitable presencia del científico en la ciencia: De la misma forma que se procede con los presupuestos teóricos hay que proceder con la presencia del investigador en el proceso, si no se puede realmente excluir hay que incluirlo pero teniendo muy claro en que medida y hasta que punto influye en el proceso o en los resultados. [3](#)

Víctor Frankl, en algunos de sus libros y conferencias habla de la neurosis noogena como neurosis sociógena por su etiología y en otras ocasiones se refiere a ella como neurosis colectiva o de masas por su extensión y por el cuadro clínico que presenta. Haciendo una aplicación por analogía, podemos decir que todas las patologías y trastornos tienen hoy también un significativo elemento social tanto en su origen como en su sintomatología. Las circunstancias sociales del mundo actual se hacen etiológicas. Las dos guerras mundiales del recién terminado siglo XX llevan al hombre a encarar de forma dramática su finitud, la fragilidad de su vida, su capacidad de provocar una suicida catástrofe mundial de forma repentina o con el actual proceso de hambre, miseria, pobreza, odios y agresivos nacionalismos. El mismo desarrollo industrial polariza más al grupo humano ampliando la terrible brecha entre ricos y pobres. Las ideologías se han absolutizado y se han impuesto como principios básicos de vida humana. Al hombre se le lleva a la guerra y en la mayoría de los casos ni siquiera sabe porque lucha ni porque muere; a la vez que la familia se desintegra y se pierden los valores tradicionalmente más reconocidos.

La nuestra es una sociedad que cosifica y desplaza al hombre dando prioridad a la máquina y a la maquinaria, trayendo como consecuencia inmediata la pérdida del sentido de vida y fomentando el vacío existencial.

Todo este panorama se constituye entonces en un reto para cualquier ciencia humana y de manera irrenunciable para la Psicología especialmente cuando se especifica como humanista surgen de aquí los conceptos fundamentales que se deben abordar tales como: sentido de vida, persona, aquí y ahora, darse cuenta, ciclo de la experiencia de vida, necesidades humanas, motivación, autorrealización o auto actualización, Si mismo organismo, visión holística, homeostasis, entre otros que van definiendo los grandes contenidos de esta corriente.

Como ya se ha hecho notar, la Psicología humanista, no es un cuerpo unificado de teorías y por lo tanto en ella sobresalen algunos teóricos-terapeutas cuyo aporte es basal para toda la conceptualización de la corriente y que presentaron, en la mayoría de los casos, modelos o técnicas de intervención a partir de sus correspondientes presupuestos teóricos. Sobresalen entonces: Abrahán Maslow, Carl Rogers, Fritz Perls, Víctor Frankl, Kurt Goldstein, Charlotte Bühelr, entre otros. Y sus discípulos más destacados.

En un curso sobre Psicología humanista se deberá leer como mínimo básico una obra de cada uno de estos grandes psicólogos, pero de no ser posible por lo menos los siguientes textos fundamentales:

Quitman Helmut	Psicología Humanista
Martínez Miguel	La Psicología Humanista
Maslow Abraham	La amplitud del potencial de la naturaleza Humana
Maslow Abraham	El hombre autorrealizado
Rogers Carl	El proceso de convertirse en persona
Rogers Carl	Grupos de encuentro
Rogers Carl y otros	Persona a persona
Gondra José	La psicoterapia de Carl Rogers
Perls Fritz	Yo, hambre y agresión
Perls Fritz	El enfoque guesáltico y testimonios de terapia
Castaneda Celedonio	Terapia Gestalt
Naranjo Claudio	La vieja y la novísima Gestalt
Frankl Víctor	El hombre en busca de sentido
Frankl Víctor	Teoría y terapia de las neurosis
Restrepo Ancizar	Víctor Emil Frankl y la teoría logoterapéutica

La Psicología humanista tiene además una característica particular: cada uno de los pensadores que formula una propuesta de intervención la acompaña también de las condiciones que deberán cumplir quienes se acojan a la práctica de dicha propuesta, así por colocar solamente un ejemplo, Rogers afirma que un terapeuta debe como mínimo tener capacidad de empatía, aceptación incondicional del consultante y ser él mismo congruente en la relación terapéutica.

Como consecuencia, tanto de los grandes marcos teóricos como de las propuestas de intervención y sus condiciones surgen también propuestas para la formación de los terapeutas humanistas que se irán desplegando a lo largo de un curso formal sobre la materia. Pero en relación al tema que nos ocupa, bien vale la pena retomar nuevamente a Miguel Martínez en su obra ya citada para proponer lo que él considera los principios fundamentales de la educación humanista los cuales podemos sintetizar así:

- Involucra a la persona total, no solo su mente sino también las habilidades relacionadas con los sentimientos, los valores, intereses, creencias, elección capacidad imaginativa y creadora, es decir todos los elementos necesarios para lograr una persona autorrealizada.
- Desarrollo de las potencialidades y cualidades típicamente humanas: La educación no es sólo para poder sobrevivir ni mucho menos para aumentar los propios ingresos y el poder sobre los demás sino para enriquecer la propia vida y crecimiento personal y aportar así al mejoramiento de la vida de los demás y de la sociedad entera. Por eso la educación humanista enfatiza las posibilidades y las potencialidades que lleva consigo cada ser humano, trata de identificar estas potencialidades y de desarrollarlas al máximo.
- Descubrimiento y desarrollo de la naturaleza interior de la persona, como dice Maslow (1975) la educación y la terapia debe ayudar a la persona a descubrir ese "yo", esa naturaleza intrínseca más que modelarla o enseñarle algo introduciéndola en un molde prefabricado. Y con ello como afirma también Rogers, se logra descubrir y aprehender la naturaleza humana misma.
- Cálidas relaciones humanas Se busca aprender a construir cálidas relaciones interpersonales, aumentar la confianza, la aceptación, la conciencia de los sentimientos de los demás, la honestidad recíproca los otros modos de interacción social.
- Desarrollo del potencial creador, entendiendo esto no como un acto aislado sino como una actitud que se prolonga y hace las veces de eje central de todo el proceso tanto por parte de los estudiantes como del docente, aun a riesgo de no ser totalmente entendidos o incluso de generar algún rechazo desde la visión tradicional de educar.

Teniendo como base todo lo expuesto hasta aquí surge prácticamente de forma espontánea, la enorme importancia que reviste hoy para la formación de cualquier psicólogo y especialmente si tal formación tiene como énfasis el componente social, el conocimiento y apropiación de esta corriente psicológica humanista.

En primer lugar en relación con el estudiante mismo y su vida personal continuamente movida, en expresión de Rogers, por la tendencia actualizante que lo conduce a buscar su auto-actualización mediante el adecuado y armónico desarrollo de todas sus potencialidades y características humanas y personales.

Luego en relación con sus consultantes en los cuales podrá ver no necesariamente a enfermos. Pues. En una consideración humanista de la psicoterapia todos estamos necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida. (Del miedo al amor). La psicoterapia humanista no trata con locos o enfermos mentales, todas las personas sufren una u otra vez crisis de crecimiento, situaciones de emergencia espiritual, situaciones de choque que desestabilizan nuestro equilibrio y que requieren ser abordadas para alcanzar una vida más feliz. Todos andamos en la búsqueda.

En relación con la concepción del ser humano, por su visión integradora de las distintas áreas (intelectual, emocional, corporal y espiritual) en clara oposición a la visión dicotómica (separadora) mente-cuerpo de otras disciplinas. La Psicología humanista concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando el ser real, no una suma de partes. La psicología humanista no disecciona, no separa aspectos de la persona, señalándolos como la causa de la enfermedad. La psicología humanista ve un ser completo y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.

Por último en relación con la sociedad, en la cual descubre elementos indiscutiblemente patógenos, pero en la cual el psicólogo está llamado a actuar precisamente sobre dichos elementos a través de las personas para lograr que en una dinámica de doble vía la persona, influya sobre la sociedad para sanearla y una sociedad sana permita el desarrollo de personas más integradas e integradoras.

En definitiva la Psicología Humanista se presenta hoy como útil, eficaz e incluso como componente necesario en la preparación de un psicólogo integral que tiene que ser antes que cualquier otra cosa un excelente ser humano.

[1](#) RESTREPO Toro Ancizar, Víctor Emil Frankl y la teoría Logoterapéutica. UPB.2001 p 129

[2](#) Büler C. M. Allen Introducción a la Psicología humanista, Roma, Armando. 1972.Pág. 9

[3](#) Cfr. MARTINEZ M. Miguel, La Psicología humanista, México, Trillas 1999 Págs. 19-22

[INICIO](#) | [PRESENTACIÓN](#) | [EVENTOS](#) | [SITIOS RECOMENDADOS](#) | [STAFF](#) | [CONTÁCTENOS](#) | [CORREO](#) | [FUNLAM](#)

© 2003