

## ***La Psicología Humanista o Teoría Humanista***

*Elaborado por Herman Van de Velde (coordinador ABACOenRED)  
Revisado por Carla Caballero (Facilitadora DI-FACIL)*

### ✓ **Carl Rogers**

Rogers se interesó en el estudio de la persona en sí misma.

Para esto, desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que se ve a la persona como un ser racional, con el mejor conocimiento posible de sí mismo y de sus reacciones, proponiendo además el autoconocimiento como base de la personalidad y a cada persona como ser individual y único. Según Hall (1975), Rogers en su teoría de la personalidad le otorga una importancia fundamental a dos constructos, que serán la base de ésta, tales constructos son el **organismo** y el **sí mismo**.

El **organismo**, sería el centro de cualquier experiencia que incluya todo aquello que ocurre internamente en el organismo. Esta totalidad experiencial constituye el campo fenoménico que es el marco de referencia individual conocido sólo por la persona. De hecho el modo como la persona se comporta depende del campo fenoménico, es decir, la realidad subjetiva y no de las condiciones estimulantes (realidad externa). Este campo fenoménico sería entonces para Rogers la simbolización de parte de las experiencias de cada persona. Es posible, sin embargo, que la experiencia no se represente de un modo correcto, en dicho caso la persona se desempeñará inadecuadamente. Según la teoría de Rogers todas las personas tienden a confrontar sus experiencias simbólicas con el mundo objetivo, esta verificación de la realidad le proporciona al sujeto un conocimiento confiable del mundo el cual le permite conducirse adecuadamente en la sociedad, sin embargo en algunas ocasiones estas verificaciones pueden ser incorrectas, lo cual conlleva a la persona a tener un comportamiento carente de realismo.

El **sí mismo** por otra parte sería una parte del campo fenoménico que poco a poco se va diferenciando y que en definitiva representa lo que la persona es. Además del sí mismo como tal, existe un sí mismo ideal que representa lo que la persona desearía ser. Podríamos decir entonces que el yo o sí mismo estaría constituido por un conjunto cambiante de percepciones que se refieren a la propia persona.

Como ejemplo de estas percepciones tendríamos: las características, atributos, capacidad, valores, etc., que el sujeto reconoce como descriptivos de su persona y que percibe como partes de su identidad. Mientras que el organismo sería la unidad psicofísica total de la cual el yo formaría parte.

El organismo posee la tendencia innata a la actualización, la cual preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia. Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades de las personas para asegurar su conservación y enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Por lo tanto, ya que el yo o "si mismo" es parte del organismo podemos concluir que también está sujeto a lo que es la tendencia actualizadora. La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente y tiende, también constantemente a la conservación y al enriquecimiento del yo, es decir, se opone a todo lo que lo comprometa. Sin embargo, el éxito o la eficacia de esta acción, no depende de la situación real u objetiva, sino de la situación tal como el sujeto la percibe, y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo. Podríamos decir entonces que, de acuerdo a Rogers, el mundo es percibido a través del prisma del yo, o sea, lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos del sujeto, mientras que lo que no tiene relación con el yo, tiene tendencia a ser percibido de forma más vaga o a ser totalmente pasado por alto. De tal modo que en última instancia, es la noción que se tiene del yo la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante (Rogers y Kinget, 1967).

Un ejemplo de lo anterior sería el caso de un sujeto invitado a participar de un festival de canto. Si él se percibe a si mismo como una persona "desafinada" evitará presentarse a la competición, por muy talentoso que sea y por muy ventajosa que sea la oportunidad. Se debe a que para el sujeto la participación en el concurso en lugar de representar una ocasión de enriquecimiento, implica un riesgo para la conservación de su yo, tal como él lo percibe. Supongamos luego que el mismo sujeto se percibe a sí mismo como poco resistente a los fracasos o al ridículo. En

presencia de tal concepción del yo, la tendencia actualizadora en lugar de incitar al sujeto a participar del festival le lleva, más bien, a abstenerse, defendiendo la imagen que tiene de sí mismo.

A partir de lo anterior podemos observar que la eficacia de la tendencia a la actualización del yo depende del carácter realista de la noción del yo. La noción del yo es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad.

Para comprobar el carácter realista de cualquier percepción que atañe a la noción del yo, la persona dispone de dos clases de criterios. El primero se refiere a la experiencia vivida del sujeto (a propósito del objeto en cuestión), mientras que el segundo consiste en el testimonio que da la conducta del sujeto y la de los demás respecto a él. En el caso de que la noción del yo sea real, la actualización estará guiada de un modo adecuado y la persona tendrá bastantes probabilidades de alcanzar los fines que se propone; en el caso contrario, es decir, cuando la noción del yo lleva consigo lagunas y errores (como sería el caso de personas que se apegan al yo ideal) la tendencia actualizante no aparecerá clara, se propondrá fines difíciles de alcanzar, sino irrealizables que terminarán en frustraciones y fracasos, los cuales obstaculizan el buen rendimiento.

Sin embargo pocas personas se aproximan al ideal de congruencia, por el contrario más a menudo prevalece un estado de incongruencia. Dicho estado de incongruencia sobrevendría cuando se imponen a la persona condiciones de valía. Bajo la influencia de una consideración positiva condicional por parte de las personas significativas en su vida se alienta a la persona a negar aspectos importantes de su propia experiencia para satisfacer la necesidad de consideración positiva y los requisitos de amor condicional. Creo necesario en este punto resaltar como sobre la "formación" del yo ideal, una actitud negativa del ambiente de la persona es lo que origina también una noción del yo irreal, que trae como una de sus primeras consecuencias la incongruencia.

Prosiguiendo con lo anterior, esta disposición de la persona de buscar la consideración positiva y los requisitos de amor condicional de sus personas significativas produce una enajenación de la persona con respecto a las fuentes de su propio ser. Como resultado de esto, podemos decir que persiste la tendencia a la auto-actualización, la cual para Rogers se encuentra "ligada a la

tendencia de actualización innata que implica el crecimiento orgánico e inherente al yo, que promueve su expresión y evolución".

Pero en forma disociada, al margen de la tendencia actualizadora inherente es trastornada y su energía presta apoyo a conductas, sentimientos y valores aprendidos que no actualizan al individuo.

A medida que la persona realiza un número mayor de las condiciones de valía que se exigen de él, se aleja cada vez más de su propia experiencia. De esta forma la noción del yo y el yo real se han vuelto incongruentes, y esta incongruencia es considerada por Rogers como el comienzo de la desintegración de la persona y la base de toda patología psicológica. La solución para este problema pasaría por lograr que la persona se reconozca y acepte tal como es.

### ✓ **Psicología Humanista**

Esta rama de la psicología, llamada la tercera fuerza, comenzó a principios de los años cincuenta. Los psicólogos humanistas protestaron contra lo que consideraban la estrechez tanto del psicoanálisis como del conductismo. Sosteniendo que este último dice mucho acerca de la conducta pero poco sobre las personas, y que el psicoanálisis dice mucho sobre los perturbados mentales pero nada sobre los sanos. El humanismo intentó ampliar los dominios de la psicología para que incluya todas las experiencias humanas que son únicas, que no son abordados de forma científica dado que no pueden ser medidos objetivamente.

La psicología humanista es por lo tanto, a mi entender, además de una corriente de la psicología y de la psicoterapia, una filosofía de la vida que sitúa a la persona, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico y coherente.

Algunas las principales características de la psicología humanistas son según Martínez (1982):

- La psicología humanista es un movimiento contra la psicología tradicional que se ha caracterizado por ser mecanicista y reduccionista.
- La persona está constituida por un núcleo central estructurado (que puede ser el concepto de persona), sin el cual resulta imposible explicar la interacción de los procesos psicológicos.

- 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 ve un ser completo y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.
- El ser humano está impulsado por una tendencia a la autorrealización, es decir se considera a la persona como dotado de todas las potencialidades necesarias para su completo desarrollo. En este aspecto la psicología humanista resulta revolucionaria ya que considera que todos los seres humanos son capaces de cambio y de curación; actitud que facilita el proceso de recuperación de las personas.
- El trabajo con el síntoma consiste en escucharlo para de esta forma comprender su significado y mensaje más profundo. El síntoma es una ayuda, una señal que nos está hablando de cuál es el problema, expresa aquello que no somos capaces de expresar conscientemente. No se trata de intentar acallar ese mensaje, sino de descifrar su mensaje que nos conduce a la verdadera enfermedad, al auténtico bloqueo, que puede ser emocional. El síntoma es la voz del cuerpo, la alarma que nos indica que algo no está en orden.
- En una consideración humanista de la psicoterapia todos estamos necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida. Todas/os andamos en la búsqueda, nadie es más sana/o que otras/os, por esto existe una negativa a categorizar a las personas como enfermas o sanas.
- Por la posición del terapeuta que lejos de ser la persona sana que cura al enfermo es también un buscador que habiendo recorrido el camino (y estando en ello) conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno. En este sentido la psicología humanista rompió con la distancia entre paciente y terapeuta. El terapeuta es una persona que está al mismo nivel del paciente, con el cual continuamente se encuentra interactuando junto él.

El humanismo es la tercera escuela de pensamiento en el campo de la psicología clínica, que dio una visión del ser humano completamente diferente de los enfoques conductistas o psicoanalítico.

Es pertinente subrayar la validez de la teoría humanista, sin ignorar que tiene limitaciones, para así eliminar la premisa de que sólo las personas que tienen una menor capacidad o un nivel poco considerable de conocimientos, poseen una orientación humanista.

El humanismo abarca al ser humano en su totalidad, como un ser con intenciones, planes y ambiciones y no como “ellos” o “superyós” batallando entre sí ó como sucesiones de conexiones entre estímulos y respuestas; es decir, no limita el comportamiento humano a determinadas causas, por el contrario, posee una visión mucho más amplia de la persona, en la que incluye aspectos como la capacidad que éste tiene para su crecimiento personal positivo y capacidad de cambio. En este sentido, contradice al conductismo, porque no ve al ser humano como una víctima pasiva de las circunstancias o de las experiencias previas, sino como alguien que se esfuerza para conseguir su propio desarrollo y satisfacer su propio potencial.

Los psicólogos humanistas consideran el ejercicio de la libre elección y el deseo como algo importante para la conducta psicológica sana del ser humano, rechazan la presentación fragmentaria de una mente en conflicto perpetuo consigo misma, tal y como lo presentan los psicoanalistas y también rechazan la representación atomizada de la conducta humana de los conductistas. Afirman que varios factores pueden combinarse para influir en una persona, además de ser seres complejos con sus propias ideas y planes, este es el concepto de motivación e intencionalidad en la conducta, lo que quiere decir que no siempre se hacen las cosas por dictados del inconsciente o por respuestas a estímulos, también pueden ser planificadas.

Consideran que los problemas aparecen cuando el esfuerzo se frustra, porque el ser humano tiene una gran necesidad de aprender cosas nuevas, llegar a tomar sus propias decisiones y de controlar su conducta.

Otro concepto fundamental de la psicología humanista es la autorrealización. Para **Maslow** implica alcanzar un estado donde se satisfacen todas las necesidades y los sujetos pueden alcanzar todo su potencial. Para **Carl Rogers** significa un proceso en el cual todos intentamos desarrollar y hacer realidad nuestro potencial.

La psicología por ser una ciencia que estudia la subjetividad de los seres humanos, no puede ser vista desde un paradigma de la simplicidad, donde todas las ciencias para ser válidas deben basarse en métodos experimentales, donde todo sea medible y cuantificable; lo anterior denota la

gran acogida y aceptación que ha tenido el conductismo dentro de la psicología, al acomodarse al modelo de las ciencias naturales, que conforman el paradigma de la simplicidad que ha dominado por tanto tiempo. Sin embargo, la psicología no cabe dentro de este paradigma, porque el ser humano no puede ser estudiado de una forma tan limitada.

Esto es a lo que apuntan nuevas escuelas que han surgido dentro de la psicología, como el humanismo, que sólo puede ser entendido y aceptado dentro de un paradigma complejo, en el cual toda realidad tiene un carácter multidimensional. No puede verse desde un paradigma simple, porque no es posible el estudio científico de la personalidad, en el cual prima el darse cuenta de su propio potencial.

Así, los que se sitúen en un modelo complejo de la realidad, podrán encontrar valiosas las tesis del humanismo, sin dejar de reconocer la importancia de las demás corrientes. El **paradigma de la complejidad** nos proporciona una visión más amplia de la realidad, especialmente para estudiar algo tan complejo como el ser humano.

Algunos críticos afirman que las teorías humanistas proponen un punto de vista excesivamente optimista de las personas y no toman en cuenta lo malo de la naturaleza humana. Otros sostienen que el punto de vista humanista favorece el egocentrismo y el narcisismo y refleja los valores occidentales del logro individual más que el potencial humano universal.

Por lo anterior, el humanismo podría tener una gran aplicabilidad, porque podría servir para que las personas descubrieran en sí mismas unas potencialidades que pueden desarrollar y así pensar en un posible sentido de la existencia. Esta es una visión contemplable, especialmente para la “psicología social”.

(Este último contenido fue retomado y adecuado de: <http://html.rincondelvago.com/carl-rogers.html>)

En cuanto a lo que sigue, que es como un resumen de lo planteado anteriormente, les retamos identificar aspectos que aportan para la definición de una teoría de aprendizaje actualizado. Los énfasis y los principios de la psicología humanista, ya mencionados anteriormente, podemos exponer de la siguiente manera:

1. **Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana:** el ser humano es considerado único e irrepetible. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos, así, ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.
2. **Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural:** el ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.
3. **Concepto de conciencia ampliado:** la conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único.
4. **Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la Totalidad que somos:** la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores (de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto, y con la totalidad. Véase también Psicología transpersonal).
5. **Superación de la escisión mente/cuerpo:** la psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica.
6. **Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional:** la cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, relegándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la psicología humanista, es un intento por restablecer ese equilibrio.



7. **Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal:** dejar de reconocer a los demás como objetos, o medios para alcanzar nuestros propósitos personales, es uno de los énfasis principales de esta corriente. Esta forma restringida de relacionarse con los demás se transforma en una barrera comunicacional entre los seres humanos, ya que nos concentramos en sólo una parte del otro (la que nos es útil, por ejemplo), y dejamos de verlo como un ser total, impidiendo una comunicación plena.

Autores que han aportado a la psicología humanista: Abraham Maslow, Carl Rogers, Eric Berne, Fritz Perls, James Bugental, Kurt Goldstein, Laura Perls, Rollo May, Viktor Frankl, Roberto Assagioli, Philipp Lersch.