

Sociedad de Hipnoterapia Clínica.

LA TERAPIA HUMANISTA

Comprende lo que se ha dado en llamar "terapias humanistas", que engloba diversos enfoques que, partiendo de diversas teorías, componen una visión similar del ser humano. En oposición al mecanicismo determinista monocausal del psicoanálisis o del conductismo, y con una base filosófica que bebe del existencialismo, la fenomenología, el humanismo clásico y socialista, y el humanismo francés moderno. Por otro lado, la influencia de la psicología de la Gestalt fue notable; bajo la idea esencial de que el todo es más que la suma de las partes, autores como Goldstein trasladan las conocidas leyes de la forma (Gestalt) del campo de la percepción al de la psicoterapia.

El núcleo conceptual de la imagen del hombre en la psicología humanista, se ha sintetizado en los siguientes cuatro puntos:

a. Autonomía e interdependencia social: el hombre aspira a la independencia, pero siendo socialmente responsable.

b. Autorrealización: hay una motivación básica en el hombre, más allá de las necesidades primarias (tan oportunamente estudiadas por el psicoanálisis y el conductismo), consistente en la necesidad de crecimiento y autorrealización.

c. Orientación por la meta y el sentido: la acción humana es en principio intencional, dirigida a metas. Aquí es donde se percibe la conexión más clara entre el humanismo y el cognitivismo, en la llamada psicología de la acción.

d. Totalidad: concepción del organismo humano como un todo integrado, sin aislar sentimiento de razón, cuerpo de alma.

1.-TEORIA DE LA PERSONALIDAD SEGÚN MASLOW

Maslow no se centra en casos clínicos, sino que define personas sanas.

Su esfuerzo va dirigido a desarrollar los potenciales, la capacidad de escoger y la creatividad de las personas.

La teoría de la personalidad de Maslow parte de unos supuestos básicos que ya nos definen su modelo de persona.

1.- Cada uno nace con una naturaleza interna de base biológica que es hereditaria natural y personal.

2.- La naturaleza interna de cada persona es en parte particular y en parte común a la especie.

3.- Es posible estudiar científicamente esta naturaleza y descubrir como es.

4.- Maslow habla de que la naturaleza humana es buena por si misma y que las reacciones violentas no forman parte de la naturaleza humana sino que son reacciones de vida a la frustración de nuestras necesidades elementales y que lo mejor que podemos hacer para evidenciarlas es darnos cuenta que no es mala.

5.- La naturaleza interna no es fuerte ni dominante, sino débil, delicada y sutil. Tanto, que puede ser derrotada por los hábitos y las presiones sociales, con todo y esto esta naturaleza, es muy difícil que desaparezca, tanto si una persona esta sana o no.

6.- Sera importante desarrollar una buena capacidad de autocontrol para poder vivir saludablemente.

Las personas tienen como tendencia básica, es decir, como motivación fundamental, la finalidad de la autorrealización y por lo tanto, propone un nuevo modelo de persona: la persona autorrealizada.

2.-TEORIA DE LAS MOTIVACIONES SEGÚN MASLOW

Las personas tienen dos tipos de necesidades:

Las necesidades deficitarias y las necesidades de crecimiento.

Estas necesidades están organizadas de forma jerárquica, es decir que las primeras se han de satisfacer antes que el resto.

Una persona no esta saturada cuando satisface una necesidad, sino que inmediatamente desea satisfacer la necesidad siguiente y así sucesivamente.

NECESIDADES DEFICITARIAS.-

A.- Necesidades fisiológicas: Son la base de la pirámide, son claramente imprescindible para la supervivencia: comer, beber, dormir, sexo, etc...

B.- Necesidades de protección y seguridad: Hacen referencia a la protección de peligros tanto físicos como psíquicos. Son necesidades fundamentales durante la infancia y durante todo el proceso de crecimiento.

C.- Necesidades de estima y aceptación: ser querido por otros y pertenecer a un grupo, son aspectos que Maslow considera fundamentales para poder autorealizarse.

Maslow advierte, sin embargo, del riesgo de depender demasiado de otros, del ambiente exterior para satisfacer estas necesidades. Por esto las clasifica entre las deficitarias.

D.- Necesidades de valoración: son las que hacen referencia a la autoestima, y por tanto al concepto positivo de uno mismo. La autoestima es un fundamento básico para la supervivencia psíquica.

NECESIDADES DE CRECIMIENTO.-

A.- Necesidades de autorrealización: se pueden definir como la realización de sus posibilidades, capacidades y talento, y también como el conocimiento y aceptación plena de la propia naturaleza.

Una persona autorrealizada es una persona que puede ser considerada como un modelo ideal de individuo. La persona autorrealizada es aquella que considera tener todas las necesidades y se siente feliz y con una gran vitalidad y ánimo para continuar en su vida con fuerza.

Los puntos más característicos de la persona autorrealizada son los siguientes:

.- la persona está satisfecha en todas sus necesidades que ya pueden ser las básicas, como también sus necesidades deficitarias.

.- Se acepta asimismo y no tiene ningún sentimiento de culpabilidad y de vergüenza por la imagen que puede dar de su persona en su entorno social.

.- Tiene muy clara la realidad y no se monta ninguna fantasía o ficción sobre su vida. Vive con los pies en la tierra y es consciente de los pasos que da y las posibles consecuencias.

.- Es muy abierta a las experiencias que puede recibir y que pueden complementar su experiencia en ciertas cosas. No tiende a evitar y busca abrir nuevos caminos que le aporten sensaciones buenas y favorables.

.- La persona satisfecha es muy expresiva y su espontaneidad es una parte importante de sus relaciones y de su entorno social no es falso, es natural y se comporta con mucha sencillez.

.- Tiene una facilidad para encontrar soluciones y posibles alternativas a los problemas que encuentra.

.- Le gusta encontrarse a solas, pensar y organizar sus ideas con tranquilidad en sus momentos de soledad.

.- Sabe como disfrutar de la vida y poder pasar el tiempo, sabe apreciar elementos como la naturaleza, el arte....

.- Tiene buenas relaciones con su entorno, y siempre intenta dar una buena impresión de sí mismo, evita la posibilidad de molestar o herir los sentimientos de las personas que se encuentran en su entorno.

.- Tiene una gran riqueza de reacciones emocional, sabe cual es su expresión por cada momento de situación.

.- La democracia es la forma en que basa las situaciones. La utiliza para momentos donde hace falta encontrar soluciones.

.- el humor es uno de los elementos de los que disfruta y hace disfrutar al resto de la gente, no es agresiva, todo lo contrario, siempre es pacífica y alegre.

.- Tiene una gran imaginación y una facilidad creativa plena de originalidad, su mundo imaginario es amplio y lleno de alternativa.

.- Dan una gran importancia a valores como el amor y la amistad y le gusta querer a la gente y sentirse querido.

.- No le importan las variaciones que tenga en la escala social.

.- Es una persona muy independiente y no necesita a ningún individuo para disfrutar de su supervivencia o variar su calidad de vida.

.- Se siente identificada con facilidad con los problemas de otro y da opciones de las posibles soluciones en caso de ser ella la que tenga el problema.

Este modelo de individuo es muy complejo encontrarlo pero la autorrealización puede tener muchas variantes a lo largo de la vida y es un proceso que nunca finaliza. Encontramos que una persona autorrealizada es alguien que a causa de experiencia llega a una alta madurez y equilibrio. Según Maslow la autorrealización es el conjunto de valores como la perfección, totalidad, justicia, vida, singularidad, simplicidad, belleza, bondad, facilidad, juegos, verdad y molestia.

Uno de los experiencias-cim de la persona autorrealizada son las experiencias-cim que son hechos concretos y positivos que marcan la vida de una persona. Unos ejemplos son: el nacimiento de un hijo, un a relación personal, el amor, un viaje.....

Son momentos de extrema felicidad y plenitud que marcan un antes y un después en la vida de una persona.

Las experiencias-cim tienen una serie de características que la definen y son:

1.- Es una experiencia global. La persona pierde una perspectiva básica o utilitaria de la realidad para descubrir la forma de perspectiva totalitaria conocen toda la realidad que pueden.

2.- Es una experiencia buena y deseable. Las experiencias-cim son siempre positivas y muy completas.

3.- aporta una percepción diferente de la realidad. Se da cuenta de cómo es la realidad y la ve como sea mas positiva y favorable.

4.- Conlleva una pérdida de las nociones de espacio y tiempo. Las experiencias-cim no se pueden poner en un momento exacto o cronológicamente o en un sitio exacto, sino que son un conjunto de momentos y situaciones donde no importa el lugar ni el tiempo.

5.- SUPERACION DE MUCHAS CONTRAPOSICIONES Y CONFLICTO.

Después de tener una de clasificar las cosas, ya que ve la complejidad y la diferencia que tiene cada cosa.

Estas experiencias-cim comportan una serie de cambios, que según Maslow son los siguientes:

a.- producen efectos terapéuticos y pueden hacer desaparecer síntomas neuróticos.

b.- cambia el concepto que tienen las personas de sí misma.

c.- puede cambiar el concepto de otras personas y las relaciones que tengan entre ellos.

d.- puede modificar nuestra concepción del mundo o algunos aspectos de la realidad.

e.- puede facilitar nuestra creatividad, expresividad, espontaneidad.

f.- recordar una experiencia como un momento importante e intentamos repetirla.

g.- aumenta la sensación de que vale la pena vivir la vida aunque habitualmente sea difícil o insatisfactoria porque sea de adquirir conciencia de la existencia de la belleza, la verdad, la plenitud, la bondad, la diversión, la amistad....

ABRAHAM MASLOW

Maslow nació en Brooklyn, New York el primero de Abril de 1908, estudió en la Universidad de Wisconsin. Formó parte de la facultad de Brooklyn College durante catorce años y en 1951 se trasladó a la Brandeis University donde perteneció hasta 1969. Durante un año fue socio residente de la Laughlin Foundation, en Menlo Park, California, donde murió el 8 de junio de 1970.

Maslow es conocido mundialmente por sus trabajos acerca de la motivación humana; distinguió entre la motivación y la necesidad o el deseo. Las necesidades pueden ser de 2 tipos, necesidades de déficit y necesidades de desarrollo o metanecesidades.

Las necesidades de déficit son las necesidades fisiológicas, las de seguridad, de afiliación y de afecto y las necesidades de aprecio que se dividen en 2, las que se refieren al amor propio, al respeto de sí y a la consideración propia, y a las que se refieren al respeto por parte de otros: reputación, posición, fama, gloria. Las necesidades de desarrollo están comprendidas en el concepto de autorrealización. Los motivos a diferencia de las necesidades son deseos conscientes, premios percibidos hacia un objeto concreto.

Maslow considera que existe una jerarquía de necesidades, en donde las necesidades inferiores son más potentes que las superiores y asumen prioridad sobre ellas. Cuando todas las necesidades inferiores están atendidas, las inmediatamente superiores hacen aparición en la percepción y la persona se siente motivada a ocuparse de su satisfacción. Solo cuando las necesidades inferiores han sido gratificadas puede la persona experimentar las necesidades de autorrealización.

Maslow señala que sus estudios acerca de la autorrealización no pretendían ser una investigación científica y no se iniciaron como tal. En principio fueron un esfuerzo por comprender a dos profesores que admiraba profundamente: Ruth Benedict y Max Mertheimer.

Maslow señala que después de publicar los resultados de sus investigaciones, quizás aparecieron otras 6, 8 o diez líneas de evidencia que apoyaban estos descubrimientos, no mediante la réplica, sino por medio de aproximaciones hechas desde distintos ángulos.

Considera muy especialmente los valores del ser, pues observó que las personas autorrealizantes están, sin excepción, involucradas en una causa exterior a su propio cuerpo, en algo externo así mismos. Existen cerca de 14 de estos valores del ser, incluidos la verdad, la belleza y la bondad de nuestros antepasados; la perfección, la sencillez, la comprensión y varios más.

A.-Metanecesidades y metapatologías

La existencia de estos valores del ser agrega una serie de complicaciones a la estructura de la autorrealización. Estos valores funcionan como necesidades y han sido denominados metanecesidades. Su ausencia produce cierto tipo de patologías que aun no han sido descritas adecuadamente, pero a las que llama metapatologías las enfermedades del alma que se origina.

B.-Autorrealización

Maslow menciona las conductas que conducen a la autorrealización:

Primera: Autorrealización significa experimentar plena, vivida y personalmente, una total concentración y abstracción. Significa experimentar sin la autoconciencia del adolescente.

Segunda: Es la vida como un proceso de constante elección una tras otra. En cada punto hay la posibilidad de hacer una elección hacia el progreso o una elección regresiva. La autorrealización es un proceso progresivo; significa hacer cada uno de las elecciones entre mentir y ser honestos, robar o no robar en un momento dado, y significa hacerla como una elección hacia el desarrollo.

Tercera: Habla acerca de la autorrealización implica que existe un YO por realizar. El ser humano no es una tabla rasa ni una masa de barro o plastilina. Existe un YO, y lo que en ocasiones lo ha llamado "escuchar las voces de impulso" que significa permitir la salida de ese YO.

Cuarta: Ante la duda, ser honesto, en lugar de no serlo. Incluye la frase "ante la duda", para que no haya necesidad de discutir demasiado acerca de la diplomacia. Con frecuencia, cuando estamos ante la duda, no somos sinceros.

Quinta: Hasta ahora hemos hablado de la experiencia sin la autoconciencia de tomar la alternativa del desarrollo en lugar de la del temor, de oír las voces del impulso, de ser sinceros y tomar responsabilidades. Todos estos son pasos hacia la autorrealización y todos garantizan elecciones para una vida mejor.

Sexta: La autorrealización no sólo es un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado.

Séptima: Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de autorrealización. Son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no pueden garantizarse e incluso no pueden buscarse. Desbaratar una ilusión, deshacerse de una idea falsa, saber que es aquello para lo que uno no es bueno, averiguar cuales son nuestras potencialidades, todo esto forma parte del descubrimiento de lo que uno realmente es. Casi todos tenemos experiencias cumbres, pero no todos lo sabemos.

Octava: Descubrir quien es uno, qué es, qué le gusta, qué le disgusta, qué es bueno y malo para uno, hacia donde se dirige y cuál es su misión abrirse a uno mismo- significa la revelación de la psicopatología. Significa identificar las defensas se edifican contra algo desagradable.

-Desacralización

Algo importante para los jóvenes de hoy en día es el mecanismo de defensa de la desacralización.

Estos jóvenes desconfían de la posibilidad de los valores y de las virtudes. Ellos mismo se sienten defraudados o frustrados en su propia vida. La mayoría tienen, de hecho, padres aturridos a quienes no les guardan mucho respeto, padres que están bastante confundidos acerca de los valores y quienes, con frecuencia, están sencillamente aterrados con sus hijos.

Estos jóvenes han aprendido a reducir a la persona a un objeto, se niega a ver lo que a la persona podría ser, se niega a ver sus valores en forma simbólica, se niega a verla como un ser externo.

-Resacralización

Significa la voluntad, una vez más, de ver a la persona "con el enfoque de la eternidad", como dice Spinoza, o verla desde la perspectiva cristiana unitaria del medioevo; significa ser capaz de ver lo sagrado, lo eterno, lo simbólico.

Si reunimos todos estos puntos, veamos que la autorrealización no es cuestión de un gran momento; es cuestión de grados, de pequeñas ascensiones acumuladas una por una.

Estos conceptos básicos incluyen, implican y están completamente de acuerdo con los conceptos básicos del sistema freudiano y de otros sistemas psicodinámicos.

-La Creatividad

Menciona maslo que el enigma que trata ahora de resolver le fue sugerido por la observación de que la persona creativa, es la frase inspirada del furor creativo, pierde de vista su pasado y su futuro para vivir sólo el momento. Toda ella está Allí, inmersa, fascinada y absorta en el presente, en la situación actual, en el aquí y en el ahora, en aquello que trae entre manos. Este fenomeno de la creatividad es una versión diluida, más secular y más frecuente de la experiencia mística descrita tantas veces que ha llegado a convertirse en lo que Huxley llamó la filosofía perenne.

Sus investigaciones acerca de lo que llama experiencia cumbre, muestran que estas experiencias son bastante naturalistas, y éstas tiene mucho que enseñarnos acerca de la creatividad. ¿ Qué sucede en estos momentos ?

- Renuncia al pasado: La mejor manera de contemplar un problema presente es entregarse a él con todo lo que se tiene, analizarlo y descubrir la respuesta al problema dentro del problema mismo.

- Renuncia al Futuro: Si pudiéramos escuchar u observar de manera total, tendríamos que renunciar a la "preparación para el futuro", pues consideramos al presente como un simple medio para un determinado futuro final. Una buena manera de olvidar el futuro es no ser aprensivo respecto de él.

- La inocencia: esta se refiere a la percepción y la conducta. Esto se le atribuye mucho a las personas altamente creativas quienes con frecuencia han sido descritas en diversas formas, como desnudas ante las situaciones, sin ninguna guía, sin estilos, modas, dogmas, hábitos, etc.

- Estrechamiento de la conciencia: Lo importante aquí es la disminución de nuestra conciencia de otras personas, de los lazos que las unen a otros, de los lazos que las unen a nosotros, y de los que nos unen a ellas, de las obligaciones, los deberes, los temores, las esperanzas.

- La pérdida del Yo: Olvido del yo, pérdida de la autoconciencia.

- La desaparición de los temores: Todos nuestros temores, ansiedades, depresiones, conflictos, ambivalencias, preocupaciones, problemas y hasta los dolores físicos tienden a desaparecer en cualquier momento.

- La disminución de las defensas e inhibiciones: Éstas igual tienen a desaparecer, al igual que la cautela, las defensas y el control respecto de nuestros impulsos y las defensas contra los peligros y amenazas.

- La fuerza y el valor: La mayoría de los estudios acerca de las persona creativa nos reportan la presencia de diversas formas de valor.

- La fuerza inhibitoria de la conciencia: Esta se inhibe de cierta manera y en ciertas ocasiones. De vez en cuando estorba el funcionamiento pleno de la creatividad. En ocasiones es un inhibidor de la espontaneidad y de la expresión.

- Aceptación: La actitud positiva: En los momentos de abstracción y auto olvido somos capaces de volvernos más positivos y menos negativos, lo cual podríamos llamar renuncia a la crítica.

- La confianza contra la desconfianza, el control y la oposición: Todos estos sucesos implican una especie de confianza en él YO, y en el mundo, lo cual permite una renuncia temporal de la restricción.

- La receptividad taoísta: Todos los atributos taoístas sutiles y delicados de la actitud creativa han sido descritos una y otra vez de diverdad maneras.

- La integración del conocedor: La creación tiende a ser el acto de un hombre completo que está entonces más integrado, más unificado; es más de una sola piensa, se dirige hacia una sola dirección. La creatividad por tanto es Sistemática.

- El permiso para sumergirse en el proceso primario: Parte del proceso de la integración de la persona es la recuperación de ciertos aspectos del inconsciente y del reconstante; en particular el proceso primario.

- La percepción estética en lugar de la abstracción: La abstracción es más activa e interferente más de selección y rechazo que una actitud estética de saborear, disfrutar, apreciar y cuidar.

- La espontaneidad absoluta: Es más fácil ser completamente espontáneo y funcionar plenamente.

- La máxima expresividad: La espontaneidad total es una garantía de expresión sincera de la naturaleza, estilo y unicidad de un organismo que funciona libremente.

- La fusión de la persona con el mundo: ha sido un hecho observable de creatividad. Lo sucedido en esta fusión es que los procesos primarios u secundarios participan uno del otro, cambian de carácter. Lo inconsciente deja de atemorizar. maslo señala que, cronológicamente el conocimiento acerca de los procesos primarios se derivó primero del estudio de los sueños, las fantasías y los procesos neuróticos y después de los procesos psicóticos y enfermos.

-CARL ROGERS..(Creador Terapia centrada en el cliente).

Rogers se interesó en el estudio del individuo en sí mismo. Para esto desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que se ve al hombre 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 individuo 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 experiencia constituye el campo fenoménico que es el marco de referencia individual conocido solo por la persona. De hecho el modo como el individuo 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 al individuo a tener un comportamiento carente de realismo.

Él 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, en términos más simples, que él yo o sí mismo estaría constituido por un conjunto cambiante de percepciones que se refieren al propio individuo. 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 él 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 del individuo para asegurar su conservación y enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Por lo tanto, ya que él yo o "sí 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 tengo 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 tengo relación con él 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 sí mismo como una persona "desafinada" evitará presentarse a la competición, por muy talentoso que este, de hecho, sea y por muy ventajosa que sea la oportunidad. Esto se debe a que para el sujeto la participación en el concurso en lugar de representar una ocasión de enriquecimiento, se presenta como 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, el individuo 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 el individuo 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 los individuos que se apegan al yo ideal que plantea Horney) la tendencia actualizante no aparecerá clara, se propondrán fines difíciles de alcanzar, sino irrealizables que terminaran en frustraciones y fracasos, los cuales obstaculizan el buen rendimiento (Rogers y Kinget, 1967).

Sin embargo según Frick (1973) pocas personas se aproximan al ideal de congruencia de Rogers, por el contrario más a menudo prevalece un estado de incongruencia (es decir la noción del yo de la persona no es correcta). Dicho estado de incongruencia sobrevendría cuando se imponen al individuo condiciones de valía. Bajo la influencia de una consideración positiva condicional por parte de las personas significativas en su vida se alienta al individuo 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, al igual que en la propuesta de Horney sobre la "formación" del yo ideal, una actitud negativa del ambiente del individuo 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 del individuo 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 autoactualización, 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" (DiCaprio, 1985, p.355), pero en forma disociada, al margen de la tendencia actualizadora inherente es trastornada y sus energías prestan apoyo a conductas, sentimientos y valores aprendidos que no actualizan al individuo. A medida que el individuo 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 SEGÚN ROGERS.

Esta rama de la psicología, llamada la tercera fuerza, comenzó a principios de los años cincuenta. Los psicólogos humanistas protestaron contra lo que ellos 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. (Papalia 1997).

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 al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico y coherente.

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

La psicología humanista es un movimiento contra la psicología que ha dominado en la primera mitad del siglo pasado (siglo XX) la cual 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. Por ejemplo la memoria influye en la percepción y el deseo en la intención, la intención determina la acción, la acción forma la memoria y así indefinidamente.

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.

El ser humano está impulsado por una tendencia a la autorrealización, es decir se considera al hombre 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 a mi juicio 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 cual 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. 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 mas feliz. Todos andamos en la búsqueda, nadie es mas sano que otros, 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 esta 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. Se dice que es la "tercera fuerza" por haber sido la última escuela en surgir; ésta denominación de "tercera fuerza", le da una connotación de debilidad, le resta importancia y le atribuye un menor grado de conocimiento. Esto es precisamente lo que me cuestiona ¿por qué la psicología subestima el humanismo, siendo este una parte de su totalidad?

Nos dedicaremos entonces a hacer una reflexión breve teniendo en cuenta aspectos como:

El hecho de que el humanismo sea una corriente ecléctica, ha sido suficiente para pensar que no tiene ni unas bases sólidas ni un marco teórico definido. ¿Tendría que ser inflexible y radical para ser totalmente aceptada?

¿Cómo puede verse el humanismo desde un paradigma complejo?

Nuestra sociedad puede estar necesitando recuperar la parte humana que está escondida detrás de las guerras y las máscaras, que nos hacen ver como especies de máquinas supervivientes.

Me parece 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, lo que ha llevado a rebajarle prestigio a esta escuela.

El humanismo es una corriente ecléctica, eso es indiscutible, lo que no implica necesariamente que no cuente con su propio marco teórico, ni que no tenga una dirección definida. Hablaremos de algunas de sus teorías:

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 del hombre, 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 ó por respuestas a estímulos, también pueden ser planificadas.

A diferencia del psicoanálisis, 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. Si no puede hacerlo, aparecen la neurosis, los conflictos de personalidad e incluso los trastornos psicóticos.

Otro concepto fundamental de la psicología humanista es la autorrealización. Para maslo, uno de los principales representantes de la escuela humanista, implica alcanzar un estado donde se satisfacen todas las

necesidades y los sujetos pueden alcanzar todo su potencial. Para Carl Rogers, otro importante representante, significa un proceso en el cual todos intentamos desarrollar y hacer realidad nuestro potencial.

Con esto, podemos concluir que se toma a la persona como un todo global en la psicología, y es por esta misma complejidad, que hay que estudiarla desde diferentes ámbitos; ésta es la razón de su eclecticismo. Esta misma diversidad en sus contenidos, es la que la convierte en una corriente flexible y poco radical; esto es razonable, ya que al estudiar al ser humano desde una perspectiva global, debe retomar aspectos importantes de otras corrientes que complementen su teoría, la cual podemos ver que sí está definida, muestra de ello son las ideas expuestas anteriormente.

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 validas 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 solo 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.

Podría pensarse que aquellos que no aceptan la psicología humanista, que solo consideran verídicos los postulados de las corrientes predominantes hasta hoy: psicoanálisis y conductismo, se encuentran anclados aún en un paradigma de la simplicidad; podría interpretarse de alguna manera, como resistencia al cambio, al no aceptar nuevas teorías o consideraciones sobre las personas.

Lo que rechaza el paradigma de la complejidad, es la existencia de un saber total, como dice Moran: "estamos condenados al pensamiento incierto", por ello no podemos decir que alguna escuela psicológica posea la verdad absoluta.

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 mas que el potencial humano universal.

No se trata de adoptar una posición idealista, en la cual se espere con optimismo que las soluciones a los problemas le lleguen al hombre gracias a su bondad. Tampoco es productivo trasladarnos al otro extremo para pensar lo que dice Lacan "no hay almas bellas" es decir, no hay almas justas ó lo que dice Freud "todos los seres humanos desde el nacimiento tienen una dotación para hacerle daño al otro y esta disposición le genera un goce". De ser así, nada valdría la pena, si no tenemos algo de buenos ni nunca llegaremos a tenerlo, todas las continuas luchas que desatamos son en vano, nuestra existencia no tiene sentido alguno; finalmente somos malos por naturaleza y no hay nada que hacer para remediarlo.

Se trata solo de acordarnos que ante todo somos seres humanos, que tenemos algo de bueno y también contamos con limitaciones. Pienso que nuestra sociedad esta deshumanizada, tratamos de ocultar nuestros valores detrás de las acciones violentas ó de indiferentes, porque consideramos que dar a conocer nuestra parte humana es muestra de debilidad o cobardía.

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

No estoy tratando de restarle importancia a las demás escuelas psicológicas, es comprensible que todas son necesarias y cada interesado en este campo, optará por la que perciba más valiosa. Lo que sí pienso es que Colombia es un país totalmente influenciado por otros países, mas si se trata de potencias mundiales y, el campo de la psicología no ha sido la excepción.

Me atrevo a opinar que el psicoanálisis y el conductismo han tomado mayor fuerza en la psicología Colombiana, porque así lo han impuesto otros países. La importancia que les hemos asignado, ha sido porque en EE.UU. y Alemania son predominantes, más que por sus propios contenidos.

Es hora de mirar a la psicología como una totalidad y no como partes diferentes contenidas en una unidad; considero que tanto el humanismo como las otras corrientes son respetables y dignas de ser consideradas importantes.

Solo nos queda pensar cual inclinación que tomemos en la psicología es mas necesaria en nuestra sociedad.