

El movimiento de la Psicología Humanista

Assumpta Junyent: *psicóloga clínica i psicoterapeuta*

Resumen

El motivo del presente artículo es dar a conocer algunos aspectos generales del Movimiento de la **Psicología Humanista** como "tercera fuerza" en el campo de la Psicología -después del psicoanálisis y del conductismo-, los principios más importantes que comparten los distintos Modelos de línea Humanista, y algunos de los aspectos metodológicos y científicos que los sostienen. No pretende, en ningún momento, ser una crítica a ninguno de los modelos alternativos; muy al contrario, pretende simplemente reflejar las bases esenciales en las que se apoya la Psicología Humanista, partiendo de una visión integradora y respetuosa de las aportaciones de cada una de las distintas escuelas al estudio de la complejidad de la condición humana.

Introducción

El movimiento de la Psicología Humanista surgió en Norteamérica durante el siglo XX en los años 50 y principios de los 60, como un movimiento social interdisciplinar predominantemente psicológico, pero no de forma exclusiva, ya que se fue manifestando en todos los aspectos del pensamiento y de la interacción humana: sociología, antropología, educación, política, teología y filosofía.

Se fue desarrollando a medida que un grupo de psicólogos y psiquiatras se dieron cuenta, a través de conferencias y comunicaciones en congresos, de sus coincidencias en unas mismas inquietudes y que -a pesar de la diversidad en sus posiciones teóricas o en sus metodologías psicoterapéuticas- compartían un cierto distanciamiento y protesta en relación a algunos de los postulados de los dos paradigmas predominantes en psicología de la época: el conductista y el psicoanalítico.

La mayor parte de estos autores eran de orientación fenomenológica o existencial, teóricos de la personalidad que procedían del neopsicoanálisis o del conductismo y también teóricos de la ciencia como Ludwing von Bertalanffy.

Misiak y Sexton, 1973 en un estudio sobre las raíces históricas de la Psicología Humanista, proponen la siguiente definición: *"la psicología humanística es un acercamiento polifacético a la experiencia y a la conducta humana que centra su atención en la singularidad del hombre y en su autorrealización"* (1973, p. 127).

En el campo de la Psicología, a pesar de carecer de la unidad de escuela, se fue planteando como una alternativa: proponía una visión integral, coherente y lógica de la rica complejidad del ser humano, que a su vez se fue consolidando con una firme fundamentación epistemológica de su enfoque y con el desarrollo y estructuración de

metodologías y técnicas apropiadas y sensibles a lo más específicamente humano: la libertad, la conciencia, la creatividad, los valores, los sentimientos o la dignidad.

Señalo, de forma resumida, algunos de los datos cronológicos relevantes, que **Ramón Rosal** (2011), aporta en su artículo: *Qué son las psicoterapias Humanistas*.

1956.- Abraham Maslow , líder principal del Movimiento, publica el artículo *Towards a Humanistic Psychology* en " *A review of General Semantics*", 13 10-22

1961: En primavera de este año se publica el primer número del *Journal of Humanistic Psychology*.

En agosto un comité compuesto por Abraham Maslow, Anthony Sutich ,Dorothy Lee, Joe Adams y Clark Moustakas crean oficialmente la Asociación en la que participan desde el primer momento psicólogos de distintas tendencias, entre los que destacan, aparte de A. Maslow, Carl Rogers y Rollo May. En este mismo año, se abre en California, el Centro Esalen, que daría lugar al *Movimiento del Potencial Humano*.

1962: Tiene lugar el primer Encuentro Nacional de la *American Association for Humanistic Psychology* y James Bugental redacta el primer manifiesto del Movimiento Humanista.

1964: En noviembre se celebra la *Old Saybrook Conference*, que tiene un carácter de autorreflexión y que servirá como punto de referencia a la hora de definir las bases del movimiento y de exponerlas al exterior. Participan en ella, junto con los que ya pertenecían al movimiento, autores como G. Kelly, G. Murphy, G.W. Allport y H.H. Murray.

1968: La **APA** (*American Psychological Association*) elige como presidente a **Abraham Maslow**. Pocos años después ocuparon otros dos psicólogos humanistas la presidencia: Carl Rogers y James Bugental.

1970: La APA acepta como miembro a la *American Association for Humanistic Psychology*. Esta asociación adquiere carácter internacional y se convierte entonces en *Association for Humanistic Psychology*. Se celebra la primera Conferencia Internacional, en la Haya.

A partir del año 1977 se organizan con regularidad Congresos Europeos de Psicología Humanista y en los años 80 nacen las primeras Asociaciones de Psicología Humanista en España.

1.981: Son aprobados oficialmente los Estatutos de la Asociación de Psicología Humanista en Cataluña, siendo elegido presidente Ramón Rosal, director del Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista de Barcelona. En el mismo año tiene lugar también en Barcelona, el Primer Congreso Nacional de Psicología Humanista y aparece el primer número de la Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista.

2007: Se aprobó por parte de la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas) la propuesta de una sección de Psicoterapias Humanistas.

Desde hace más de 50 años, y en muchos países, la Psicología Humanista ha ido entrando en forma significativa en los medios académicos. Lamentablemente en las Facultades de Psicología Españolas, ha despertado menor interés.

Aspectos comunes en los distintos modelos de orientación humanista (Rosal, 2011):

- ***Posición holista y sistémica frente a las interpretaciones atomistas y reduccionistas.*** La personalidad de un individuo es entendida como un sistema o conjunto organizado de forma peculiar en cada sujeto, un sistema configurado y en proceso de desarrollo. Los subsistemas psicofísicos que integran la organización o sistema de personalidad están interrelacionados, pudiéndose producir una influencia recíproca entre ellos.

El no perder de vista el carácter singular e irrepetible de todo sujeto humano, tiene probablemente el primer representante destacado en Allport (1963-1966) *"La individualidad es una característica primaria de la naturaleza humana. Para el desarrollo de la ciencia de la personalidad debemos aceptar este hecho., pero es más fácil construir un hombre artificial a partir de normas universales y de grupo, que estudiar adecuada y científicamente un ser real"* (Allport, (1963-1966 p 39)

- ***Reconocimiento de la capacidad de libertad de elección y de creatividad,*** frente a concepciones *mecanicistas y reduccionistas.*
- ***Estudio de las personas con un alto grado de crecimiento personal o autorrealización, y no sólo de las patologías.*** Es conocida la contribución de Maslow (1968, 1973) en esta cuestión. Es característico de las terapias humanistas poner mucha atención en la parte sana del paciente.
- ***Reconocimiento de las limitaciones de la metodología científica convencional.*** Para **Rollo May**, "el ser humano se encuentra ante un dilema que emerge de la *capacidad del hombre para vivir a la vez como sujeto y como objeto.* Ambas vivencias son necesarias para la ciencia psicológica, para la terapia y para la vida placentera" (May, 1967-1978 pag.21).

En psicoterapia este dilema se manifiesta en que puede percibirse al paciente desde dos puntos de vista: o como organismo que, según los diagnósticos, se adecua en mayor o menor grado a un determinado modelo, o como un sujeto singular e irrepetible con la que se establece una relación interpersonal. Esta complementariedad de actitudes y percepciones se requiere, según May, tanto en el terapeuta, como en el científico de la Psicología, como en todo ser humano que quiera respetar en su vida cotidiana la complejidad de la realidad humana, sin negar ni su vertiente condicionada y manipulable, ni la de su libertad y creatividad.

Según Rollo May, la libertad equivale a la capacidad de vivenciar de forma dialéctica ambas vertientes en uno mismo. La actitud conciliadora de este autor, se acerca mucho a la de Carl Rogers.

No aparece ningún menosprecio a la posible aportación científica objetiva del psiquismo humano. Este autor se sitúa, según su propia declaración, dentro de la tradición de William James, en cuyo pensamiento se encuentran grandes afinidades con el enfoque existencial compaginadas con una actitud respetuosa de la objetividad científica.

- **Actitud de escuela como "sistema abierto" y facilitación de la actitud integradora entre teorías y técnicas terapéuticas.** Los más destacadas aportaciones en psicoterapia son las de la Psicoterapia de la Gestalt de Fritz Perls, el Análisis Transaccional de Eric Berne, la Psicoterapia centrada en la Persona de Carl Rogers, la Psicosisíntesis de Roberto Assagioli, la psicoterapia Existencial de Rollo May, y las nuevas aplicaciones del Psicodrama de Moreno. Respecto a la gran variedad de modelos y técnicas psicocorporales podemos destacar la Bionergética de Alexander Lowen, la Biosíntesis de David Boadella y la Psicomotricidad Relacional de André Lapierre, entre otros.
- **Prioridad de las actitudes del terapeuta, respecto de las técnicas.** Destacamos la influencia de las propuestas de **C.Rogers** sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador, no como condición suficiente, pero sí como condición necesaria.
- **Preferencia por lo experiencial.** Podemos considerar que los trabajos que ayudan a experimentar situaciones emocionales dolorosas del pasado, el presente o el futuro temido o deseado, con integración del lenguaje verbal, imaginario y psicocorporal, constituyen un elemento clave de muchas sesiones terapéuticas de orientación humanista.
- El **uso del espacio y de elementos materiales** facilitadores del contacto con las emociones y el uso del tiempo: centramiento en el "**aquí y ahora**", no contradictorio con el uso de la regresión, cuando es adecuada por su interferencia en el aquí y ahora.

Metodología Científico-Humanista

Según **Miguel Martínez Míguez**, en cuanto a la *metodología científica*, la Psicología Humanista insiste en que el estudio debe estar **más centrado en los problemas** y menos **concentrado en los medios y métodos**. "*Poca utilidad tendría el uso de un método muy "objetivo" si el problema estudiado carece de importancia en la vida humana*"

Los problemas humanos no pueden ser tratados adecuadamente manejando simples abstracciones, palabras y conceptos. Es necesario llegar a la **experiencia real originaria**, que es el proceso humano básico del cual depende toda operación de la ciencia.

Otro aspecto es que **el ser humano es una unidad irreductible**; cada una de sus "partes" está relacionada con todas las demás. La coordinación e interacción mutua

de los procesos no permite aislarlos sin que pierdan su naturaleza, su relevancia y su significado. Recordemos aquí la aportación de la Psicología de la *Gestalt*, la cual nos muestra que "el todo contiene propiedades que no se encuentran en la suma de las partes". De aquí, la necesidad de una *metodología holista*, que sea a la vez científica y profundamente respetuosa de la naturaleza humana.

Finalmente, señalamos que algunos psicólogos humanistas se consideran a sí mismos como opuestos al Conductismo y al Psicoanálisis, considerando esta característica casi como una autodefinición. Otros, como Rollo May o Abraham Maslow, se consideran Humanistas no dogmáticos. El primero, por ejemplo, critica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano, pero no quiere desechar la obra de Freud. Impulsa la visión humanista de la psicoterapia, pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas.

Por lo que se refiere a A. Maslow (1908-1970), propone integrar el conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios. Esta posición podría suponer un programa de acción para las futuras investigaciones psicológicas, orientando el estudio hacia la **complementariedad de los diversos enfoques**.

La Psicología Humanista desea abarcar los distintos enfoques e integrarlos en una visión del ser humano más amplia, y es por esta razón, que adopta un **paradigma epistemológico sistémico**.

Características del paradigma científico-humanista

Siguiendo a **Miguel Martínez Míquelez**, los principales representantes de la Psicología Humanista están de acuerdo en que los puntos más significativos que debieran distinguir o sobre los cuales se debiera construir un *paradigma científico y humanista* para la Psicología pudieran ser los siguientes:

1. Reconocer *la prioridad de la experiencia inmediata*. Esta experiencia tiene prioridad por su original inmediatez, porque la vivimos y experimentamos antes de cualquier conceptualización y aparición de significados, porque es el modo fundamental en que se nos ofrece el mundo y porque es el fenómeno básico para toda clase de actividades, incluyendo la misma ciencia.
2. Comprensión de la *naturaleza de la conciencia y de la conducta*. El considerar la conciencia y experiencia interna como fenómenos irrelevantes o secundarios más que soluciones son evasiones. Husserl enfatiza la importancia de la conciencia por su principal característica: la *intencionalidad*; es decir, "toda conciencia es conciencia de algo", está dirigida hacia algo, hacia un objeto, el objeto intencional, que es el que le da su sentido, su significado.
3. Adopción de un *enfoque inicialmente descriptivo*. De esta forma, *permitiremos al fenómeno que hable por sí mismo* y en su apariencia podrá revelar algo que no está plenamente patente o incluso algo que se mantiene escondido a la observación normal. En este sentido se dice que 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". El significado del fenómeno es el resultado de un proceso, la resultante de *una interacción, un diálogo o una dialéctica entre el sujeto y el mundo*.

4. **Máxima relevancia a los presupuestos.** La razón principal de poner gran atención en los presupuestos es el hecho de que la Psicología no se apoya en sí misma. La Filosofía fenomenológica se preocupa mucho de describir lo que "aparece" precisa y exactamente como aparece.
5. *El objeto de estudio* necesita también una clarificación de acuerdo a las siguientes puntualizaciones: es necesario *entender lo presente para descubrir el contexto*. **Se pone el énfasis en el descubrimiento y comprensión de lo que está presente, de lo que es actual y real en el momento**, para que después, por medio de la descripción, se llegue a descubrir la estructura de la situación como un todo, en sus relaciones, contexto y significado.
6. **La inevitable presencia del científico en la ciencia.** Esta presencia ha sido tenida en cuenta muy poco. Se ha creído que puede haber una presencia "neutra". Esto no es siquiera cierto en la Física (Oppenheimer, 1956). Los métodos "objetivos" no eliminan la presencia del investigador, sino que simplemente lo hacen presente de otra forma. Si los *pre-juicios y la influencia* del investigador sobre las cosas no se pueden eliminar del conjunto de variables, lo más lógico será que, como en el caso de los presupuestos, sean incluidos y tenidos en cuenta.

Considerando las últimas características de este paradigma, es lógico concluir que la determinación de las variables que entran en juego en una situación concreta no podrá ser realizada completamente *antes*, sino, más bien, *durante o después* de la investigación. Esto señala, igualmente, que aunque la Psicología científico-humanista no es empiricista o positivista, sí es *empírica* (basada en la experiencia) y *positiva* (afirma la realidad).

Si tuviéramos que resumir las *contribuciones que la Psicología Humanista ha dado al pensamiento psicológico actual*, podríamos señalar, entre otras, algunas de las principales que Wertz (1998, pp. 46-47) enfatiza:

- La introducción de una tradición histórica relevante, como la griega y la renacentista en la psicología moderna, y un fructífero **diálogo con las humanidades**.
- Una **sólida y bien fundamentada crítica** de las corrientes imperantes en psicología (conductismo y psicoanálisis) que, debido a ello, **han ido atemperando sus viejas posiciones radicales**.
- La inclusión de los **aportes del existencialismo y la fenomenología**.
- Nuevas **orientaciones y procedimientos psicoterapéuticos**.
- **Nuevos tópicos de investigación**: como el cambio, el crecimiento, la salud, la auto-percepción, los valores, la creatividad, el amor, el sentido de la vida y de la misma muerte.
- **Principios teóricos**, como el significado, la libertad, la intencionalidad, la auto-realización y otros.

Todo ello dentro de un marco teórico y epistémico enraizado en una nueva filosofía y teoría de la ciencia (paradigma sistémico), y respaldado por una metodología a través de métodos cualitativos, más fiel y sensible a las características peculiares que mejor distinguen a los seres humanos.

Bibliografía consultada:

MARTÍNEZ MIGUÉLEZ, M. : Recuperado del artículo: La psicología Humanista como nuevo paradigma psicológico.

MARTORELL, J.L: Psicoterapias, Escuelas y conceptos básicos. Ed. Pirámide

MISIAK, H. y SEXTON, V.S. (1973). *Phenomenological, existential and humanistic psychologies*. New York: Grune Stratton.

ROSAL, R. (2011). *Qué son las Psicoterapias Humanistas*. Recuperado de <http://www.apih.es/articulos/que-son-las-terapias>