

ENFOQUE HUMANISTA

El enfoque humanista en psicología surge como una alternativa al psicoanálisis y al conductismo y es considerada la tercera fuerza en psicología, por detrás de éstos (1.970-1.980). Tiene más que ver con el psicoanálisis que con el conductismo en cuanto a la importancia que le da a los motivadores internos de la conducta, aunque difiere en que los humanistas confían en la naturaleza positiva del hombre. A lo que más importancia le dan es a la posibilidad que tenemos de autorrealizarnos a través de la espontaneidad, creatividad y desarrollo personal. (Libertad frente a determinismo). La psicoterapia humanista te permite profundizar en tus conflictos personales, poner conciencia en las dificultades y desarrollar tus propios recursos para afrontarlas. Su objetivo es integrar todos los aspectos de la personalidad, con el fin de que lleguemos a ser lo que somos en lugar de que pretendamos ser lo que no somos: lo que nos gustaría ser o lo que creemos que deberíamos ser.

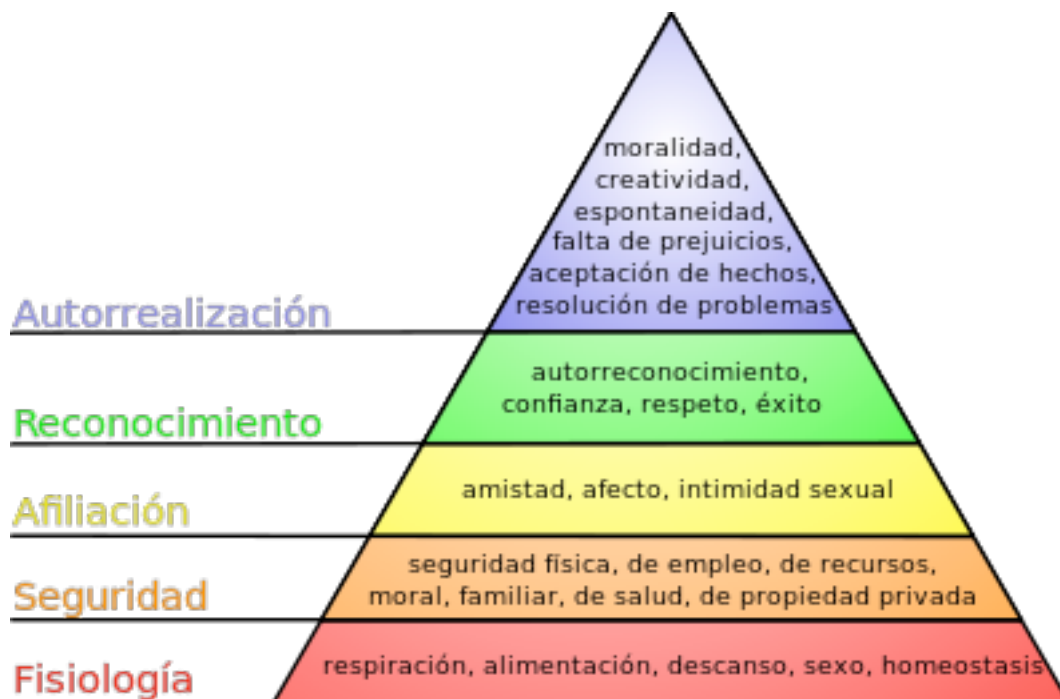
La asunción principal de este enfoque es que somos libres para tomar decisiones, y decidir que camino seguimos.

La otra asunción básica es que los seres humanos somos en esencia buenos, y tenemos la necesidad innata de ser mejores personas y hacer de éste un mundo mejor. El enfoque humanista enfatiza la valía personal del individuo, y su naturaleza activa y creativa. Es un enfoque optimista y se centra en la capacidad humana para superar las adversidades, el dolor y la desesperación. Cada persona, a su manera, busca crecer psicológicamente y mejorar como persona. A esto lo llaman autorrealización. Los dos autores principales de este enfoque, describen diferentes modos de alcanzar esta autorrealización. Pero ambos coinciden en conceder más importancia a la percepción subjetiva de la realidad que tiene una persona que a la realidad objetiva en sí misma. Este es el motivo por el que no le dan tanta importancia a la psicología científica, especialmente al uso de investigación de laboratorio para investigar el comportamiento tanto humano como animal. Además, consideran el comportamiento humano diferente al comportamiento animal, ya que los seres humanos somos capaces de pensar, razonar, y utilizar el lenguaje. Por ello, las investigaciones con animales como ratas, monos, perros o palomas tienen poco valor y casi nada tienen que decir acerca del comportamiento humano. Rechazan un enfoque rigurosamente científico de la psicología porque supondría deshumanizar al hombre y no ser capaz de capturar la riqueza de la experiencia consciente.

TEORÍA DE LA AUTORREALIZACIÓN DE MASLOW

Se preocupa por las personas sanas más que por las enfermas (Psicología Positiva). Estudiando la alegría, el entusiasmo, el amor, el bienestar en lugar del conflicto, la vergüenza, la hostilidad y la tristeza. Se dedicó a investigar a las personas creativas que se desenvolvían adecuadamente en la sociedad extrayendo conclusiones sobre el desarrollo de la personalidad sana.

Su teoría descansa en la existencia de una jerarquía de necesidades. Estas son de dos tipos básicos: necesidades de orden inferior (fisiológicas y de seguridad) que corrigen deficiencias, y las necesidades de orden superior (sociales o de afiliación, de estima o afiliación y de autorrealización) que son las que consiguen un nivel más alto en la existencia. Decía que hasta que no hayamos resuelto nuestras necesidades básicas no podremos luchar para satisfacer las de un orden superior como son las gratificaciones psíquicas y espirituales. Hasta que un individuo no se siente sano, seguro, amado y competente no puede buscar la autorrealización, que consiste en la búsqueda del conocimiento, apreciación de la belleza, jovialidad, autosuficiencia, la penetración en la verdad etc.



A medida que se satisface cada una de estas necesidades en lo sustancial, el siguiente nivel de necesidades se vuelve dominante. En términos de la figura, el individuo sube por los escalones de la jerarquía. Desde el punto de vista de la motivación, la teoría indica que, aunque ninguna necesidad se satisface siempre, una necesidad que ha quedado en gran parte satisfecha ya no motiva. De manera que si uno desea motivar a alguien, de acuerdo con

Maslow, necesita comprender en qué nivel de la jerarquía está en la actualidad, y enfocarse a la satisfacción de las necesidades en ese nivel o el siguiente superior.

Esta diferenciación entre los dos órdenes se hizo a partir del criterio de que las necesidades de orden superior quedan satisfechas en lo interno (dentro de la persona), mientras que las necesidades de orden inferior quedan satisfechas predominantemente en lo externo (por el pago, los contratos y el ejercicio de un puesto, por ejemplo). De hecho, la conclusión natural a la que se debe llegar partiendo de la clasificación de Maslow es que, en tiempos de abundancia económica, casi todos los trabajadores con empleos permanentes han satisfecho de manera considerable sus necesidades de orden inferior.

Para hacer esta investigación Maslow seleccionó 38 personas que él creía que habían realizado plenamente su potencial. Este grupo contenía celebridades históricas como Albert Einstein, Beethoven, Lincoln, Eleanor Roosevelt. Después de estudiar de cerca la vida de estas personas identifica 16 características que distinguen a estas personas de la gente común. Lo que encontró es que estas personas coincidían en que tenían un punto de vista realista ante la vida, la aceptación de ellos mismos, de los demás y del mundo que les rodea, espontaneidad, preocupación por resolver problemas más que pensar en ellos mismos, necesidad de intimidad y un cierto grado de distanciamiento, independencia, capacidad para funcionar por su cuenta, una visión no estereotipada de la gente, de las cosas y de las ideas, una historia de experiencia cumbre profundamente espirituales ya sea de naturaleza mística o religiosa. Y que a menudo tiene lugar cuando se actualiza un valor B como los momentos en que la persona logra el conocimiento de alguna verdad, identificación con la raza humana, relaciones profundamente amorosas e íntimas con unas pocas personas, valores democráticos, la habilidad de separar los medios de los fines, sentido del humor vivo y no cruel, creatividad, inconformismo, y la habilidad demostrada para alzarse por encima del ambiente más que ajustarse a él.

La crítica de esta teoría es que tiene poco rigor científico y una subjetividad por definir autorrealización. Maslow protestaba contra la ciencia y describió al científico desligado, altamente objetivo y orientado hacia la prueba como un ejemplo de persona que se resiste a cualquier cosa parecida a una experiencia cumbre.

TEORÍA CENTRADA EN LA PERSONA DE CARLS ROGERS

Veía a los humanos como poderosos **arquitectos de sí mismos**. Su teoría está centrada en el concepto del sí mismos como núcleo de la personalidad. Todos necesitamos encontrar nuestro yo real para llegar a ser tal persona y para aceptarnos y valorarnos por lo que somos.

Reconocía la existencia de un inconsciente que guía la mayor parte de nuestra conducta, pero lo que lo hace diferente a los psicoanalistas es que Rogers concebía los procesos inconscientes como motivadores positivos de la conducta.

El autoconocimiento y la auto-observación vienen a través de nuestras primeras experiencias, mediante las cuales dominamos el ambiente a través de la alta consideración que otros nos muestran con sus expresiones de afecto, admiración, aceptación y congruencia de las experiencias de nuestra vida y la forma como nos vemos a nosotros mismos. Entre lo que nos gustaría ser y la impresión que tenemos de nosotros mismos. Mientras mas cerca estén estos dos conceptos mas satisfechos estaremos.

Una **persona congruente funciona al más alto nivel**. Abierta a la experiencia y no a la defensiva se observa a la gente y cosas de forma precisa, se lleva bien con los demás y tiene un alto nivel de autoestima, **el objetivo de una persona sana es el crecimiento en su autoactualización**

Si se tiene **una visión incongruente de si misma se vuelve tensa y ansiosa la persona**, se apoya en mecanismo de defensa y puede retraer una fantasía psicótica para conservar el concepto de sí mismo.

Esto se debe a que la persona se halla dividida entre lo que piensa y lo que cree que los demás piensan que debería hacer o pensar. La congruencia se consigue a través del **método educativo no directivo**.

Su visión es positiva de la humanidad, ve la cara luminosa de la personalidad mas que la oscura como los freudianos, ni como seres autocontrolados manipulados por fuerzas externas como los conductistas.

Esta terapia esta centrada en la persona y muchos de sus conceptos y términos son vagos y difíciles de definir por lo tanto es difícil diseñar proyectos de investigación para estudiarlos. La psicología humanista de C. Rogers, y la psicoterapia humanista de Rogers es la más conocida y la más influyente dentro de la psicología humanista.

La psicología de Carl Rogers es conocida como terapia no directiva y centrada en el cliente y se fundamenta en dos conceptos básicos:

- 1.- Confianza total en la persona del cliente: Se trata de transmitir empatía por el paciente y entender la experiencia del paciente y de su mundo, para poder comprenderle
- 2.- Rechazo total al papel directivo del terapeuta

El objetivo del proceso terapéutico humanista es que tomes contacto con tus auténticas necesidades, que tal vez creías inexistentes o tenías olvidadas. El proceso terapéutico te permite conocerte mejor, ampliar tu capacidad de darte cuenta, e integrar tus experiencias dolorosas.

El propósito es que consigas sentir, pensar y actuar de una forma armónica e integrada, relacionarte con autenticidad, crecer como persona, evolucionar hacia el autoapoyo, afrontar los problemas con madurez, y vivir con más conciencia.

En definitiva, asumir la responsabilidad de tu propia vida. Esto supone:

- Dejar de repetir los comportamientos que te hacen daño a ti o a los demás.
- Aceptarte como eres, sin exigirte ser lo que no eres.
- Empezar a quererte un poco más, para que puedas querer más a los demás.
- Curar tus heridas y poder mirar al pasado sin rencor.
- Escuchar los mensajes del cuerpo, cuidarle y tratarle con respeto.
- Empezar a tomar tus propias decisiones, y dejar atrás los reproches hacia quienes no te enseñaron a hacerlo.
- Saborear la vida tal y como se presenta, en lugar de dejarla pasar porque no es como a ti te gustaría que fuera.
- Disfrutar de las relaciones, el conocimiento, la sabiduría, el amor... la vida.
- Tener la libertad de ser.

Vivir con **más conciencia** es la clave para afrontar el sufrimiento, encontrar nuevas respuestas a los problemas y recuperar la armonía. Es descubrir, en cada circunstancia, un lugar desde el que mirar con el corazón a la vida, a los demás y a ti mismo.