



LA PSICOLOGÍA HUMANISTA, TERCERA FUERZA DE LA PSICOLOGÍA, O, ¿PSICOLOGÍA DE TERCERA?

Ma. Inés Gómez del Campo del Paso

A la psicología humanista se le ha llamado la tercera fuerza de la psicología, después del psicoanálisis y el conductismo. Principalmente debido al momento de su aparición. Sin embargo, aquí en México, entre algunos psicólogos (sobre todo de los medios académicos), existe cierta tendencia a considerarla una corriente psicológica de menor consistencia teórica y menor seriedad, sobre todo en lo que a constructos teóricos y formación de terapeutas se refiere.

Parece haber una cierta tendencia a considerar que la psicología humanista es más una serie de técnicas para exaltar los sentimientos y las emociones, o bien para trabajar con dinámicas de grupos, que un sólido paradigma dentro del pensamiento psicológico. En mi opinión, y de otros muchos que formamos parte de esta corriente, esto es absolutamente falso. Hay que reconocer que en buena parte esta idea se debe al desconocimiento que se tiene sobre las teorías de la personalidad que fundamentan la psicología humanista, aunado a la gran difusión que se hace de los talleres vivenciales, cursos de desarrollo humano y grupos de sensibilización. Es decir, quizá los humanistas hemos pecado de pragmáticos y nos hemos centrado más en las experiencias vivenciales que en el análisis teórico; sin embargo esto no quiere decir que no exista una teoría que las sustente. Es por eso que en este artículo quiero exponer de manera muy breve, los principios teóricos que sustentan a la psicología humanista.

En primer lugar, y como característica muy particular, el humanismo surge como una corriente convergente en la psicología y no divergente como otras.

En lugar de iniciar con un fundador y de él derivarse distintos esquemas, como en el caso del psicoanálisis, el humanismo surge como escuela de los puntos en común que tenían varios psicólogos y psicoterapeutas en los Estados Unidos de Norteamérica, a mediados de los años 50 y principios de los 60, del siglo XX. Lafarga (1982) nos dice que entre ellos se encontraban, Edward Spranger con su psicología de la personalidad; William Stern hablando del sano funcionamiento; Gordon Allport con su psicología ideográfica, Gardner Murphy con una visión de las ciencias del comportamiento; Abraham Maslow, hablando de autorrealización; Rollo May, el analista de la existencia individual, Fritz Perls con la psicoterapia gestalt y Carl R. Rogers con el enfoque centrado en la persona.

Confluyeron entonces distintas personas con diversas realidades, formaciones, posturas y métodos de investigación, sin embargo, todos ellos interesados en la persona humana, desde su individualidad pero como un todo inseparable y no en partes aisladas, con un profundo respeto por su desarrollo humano, avocados más a la salud y al desarrollo de las potencialidades de la persona que a su patología, intentando incorporar algunas técnicas y conceptos orientales, como la relajación, la meditación y sabiduría organísmica a la vida occidental y acercar la psicología a la persona común (Lafarga, 1982).

Es en 1961, con la aparición del «Journal of Humanistic Psychology» (Revista de Psicología Humanista), cuando se considera formalmente el inicio de la psicología humanista con ese nombre, posteriormente, en 1962 se crea la «Asociación Americana de Psicología Humanista» y en 1964 Bugental escribe

«Postulados Básicos y Orientación de la Psicología Humanista» en donde menciona por primera vez los principios de escuela (Quitman, 1989).

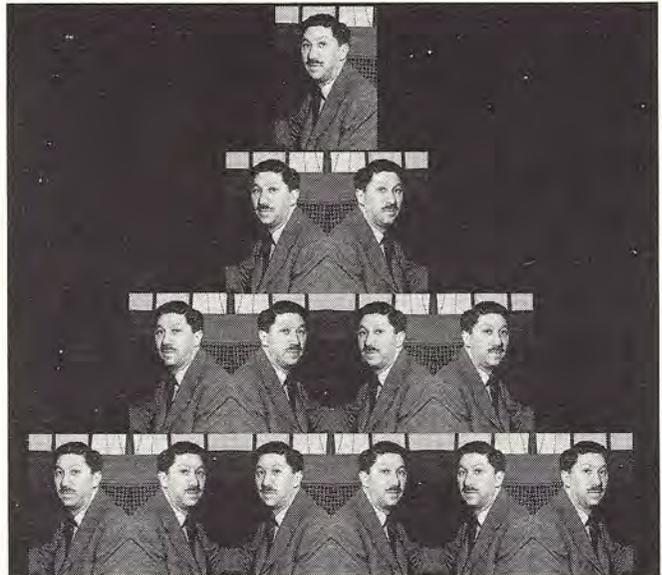
Los principios comunes a todas las corrientes enmarcadas en la psicología humanista y que constituyen los paradigmas fundamentales de esta escuela son:

1. El ser humano, en cuanto persona, supera la suma de sus partes.
2. La existencia del ser humano está siempre ligada a relaciones interhumanas.
3. El hombre vive de manera consciente, ésta es una característica del ser humano y la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir, y puede mediante sus decisiones activas variar su situación vital.
5. El ser humano está orientado hacia una meta (Quitman, 1989).

Estos cinco principios aparecen como fundamentales dentro de las principales teorías de la personalidad con enfoque humanista como son la de Abraham Maslow, la de Carl Rogers y la de Fritz Perls, por mencionar las más conocidas.

El humanismo sostiene el criterio de que nuestra naturaleza básica es «buena», subraya los procesos conscientes del aquí y el ahora y pone un marcado acento en nuestra capacidad innata hacia alguna autodirección responsable. Consideran como algo decisivo el que cada persona desarrolle sus propios valores con base en la experiencia y evaluación propia. Para ello es necesario que cuente con un claro sentimiento de identidad (Balcázar, 2003).

De estos principios podemos inferir que la psicología humanista es profundamente optimista, incluso podría decirse que ingenua, pero no necesariamente poco científica o formal. Entonces, ¿Por qué prevalece esta idea?



No es por falta de investigación, puesto que la ya mencionada Revista de Psicología Humanista se edita desde 1961 en Estados Unidos, tiene su versión traducida al español y se dedica a la publicación de artículos sobre investigaciones en el tema. Además Carl Rogers tuvo una importante formación en investigación y realizó numerosas investigaciones en el campo de la psicoterapia, sobre todo evaluando la efectividad de la terapia, la forma como la relación terapéutica apoya al cliente y el proceso de la persona que asiste a terapia. Estos trabajos se encuentran publicados en sus libros *On becoming a person* (1961), y *Client centered therapy* (1951) que fueron traducidos al español como *El proceso de convertirse en persona* y *La psicoterapia centrada en el cliente*.

También algunos de sus artículos de investigación como «Las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico de la personalidad» (Lafarga 1982) se consideran ya clásicos dentro de la literatura humanista y han servido de base para numerosas investigaciones.

Tampoco es por falta de presencia académica, ya que diversas universidades de nuestro país, como la Universidad Iberoamericana, el Instituto de Estudios Tecnológicos de Occidente, y la Universidad Autónoma de Coahuila, entre otras, han tenido programas de



formación a nivel licenciatura y posgrado con una fuerte fundamentación en la psicología humanista (Gómez del Campo, 1999).

Será entonces, creo yo, que los psicólogos humanistas más preocupados por nuestro propio proceso personal, más interesados en sentir y vivenciar, más dedicados a contactar nuestros sentimientos que nuestros pensamientos, nos hemos vuelto poco académicos. O bien que en un intento de dar a conocer la psicología humanista y sus beneficios a gran cantidad de personas hemos simplificado la teoría al máximo, al grado de habernos conformado con la experiencia por sí misma y el sentimiento por el sentimiento, sin vincularlos con el desarrollo de la persona o con su responsabilidad y compromiso consigo misma, que deberían ser nuestros objetivos fundamentales.

También puede suceder, que los temas como amor, responsabilidad, autoestima, amistad, autosuperación, congruencia, y otros, al ser difíciles de encarar en el marco de nuestra propia vida, los psicólogos siguen prefiriendo dejarlos en el marco de las ideas y los conceptos y no llevarlos al plano de la vivencia personal, y menos aún de la investigación. Es mejor decir que la psicología sería no se ocupa de ellos y dejarlos en el plano de los libros de autoayuda de los centros comerciales; y ocuparnos de cosas más abstractas y menos amenazantes.

Entonces, en un intento de no buscar culpables sino soluciones, creo que nos corresponde a los psicólogos humanistas preocuparnos más por dar a conocer los fundamentos teóricos de nuestra escuela, en libros, congresos, seminarios, etc., cuidando que divulgación no sea sinónimo de simplificación. Y a los ambientes académicos de otras corrientes abrir más las perspectivas y aceptar hablar de temas no tan «científicos» sino más cotidianos. Así, la tercera fuerza de la psicología encontrará el lugar que le corresponde en el desarrollo de la psicología de nuestro país, de nuestro estado y por qué no, de nuestra universidad.



BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Balcázar y cols. (2003). *Teorías de la personalidad*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- ❖ Gómez del Campo, J. (1999). *Psicología de la comunidad*. Plaza y Valdez editores, México D.F.
- ❖ Lafarga J. (1982). *Desarrollo del Potencial Humano*. Tomo 1., México: Trillas.
- ❖ Quitman H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.
- ❖ Rogers, C. (1961/1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós
- ❖ Rogers, C. (1951/1993). *Psicoterapia centrada en el cliente*. México: Paidós.

