

La Psicoterapia Humanista

Resumen

La “psicología humanística”, conocida también como “psicología humanista”, surgió en los Estados Unidos, en las décadas de los cincuenta y sesenta junto a la primera fuerza (el psicoanálisis) y la segunda fuerza (el conductismo). En la década de los setentas este enfoque llegó a Alemania y a otros países de Europa.

El enfoque humanista de la psicología “considera al hombre en sí como un ser potencialmente libre y creativo, cuyo comportamiento puede depender más de su marco conceptual interno, que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores”

Psicólogos y filósofos existencialistas le devuelven la libertad al individuo; es decir, después de los problemas que la humanidad adquirió a raíz de la primera guerra mundial, los existencialistas ven a la persona libre. En la psicología humanística, la persona tiene libertad de elección, lo cual sustituye la idea conductista del conjunto mecánicamente determinado de conductas. De aquí parte el concepto de cliente, el cual sustituye el concepto de paciente, porque el cliente tiene la capacidad de decidir.

La gran mayoría de los psicólogos y psiquiatras del enfoque humanista consideran que el hombre busca autorrealizarse y tiende al crecimiento. El psicoterapeuta humanista ayuda a la persona a auto-explorarse, pero no toma las decisiones por ella ni le soluciona directamente los problemas. Ayuda a la persona a que se responsabilice de la toma de sus decisiones y a que sea ella la que dirija su propia existencia y que libere de toda clase de ataduras.

Surgimiento de la Psicología Humanista

Antes del siglo XIX, el estudio de la conducta humana fue del dominio, casi exclusivamente, de filósofos y teóricos. Se distingue generalmente a Wilhelm Wundt (1832-1920) como precursor de la psicología científica. Después surgieron otras escuelas psicológicas: William James fomentó el funcionalismo, en Norteamérica; en Alemania se proyectaron las bases de la psicología de la Gestalt, al tiempo que el psicoanálisis freudiano surgía en Viena, y también en Norteamérica, John B. Watson iniciaba la escuela conductista. (1)

La psicología se había ido concentrando en el estudio de las funciones del hombre, perdiendo de vista al hombre mismo; se dedicaba a lo secundario y periférico, dando del hombre una imagen parcial, incompleta y unilateral, y descuidaba lo primario y esencial, es decir, todo aquello que mejor identifica y distingue al hombre, como es el amor, la creatividad, los valores, la autonomía, la conciencia, los sentimientos, el trabajar con un propósito, la autorrealización, etc. Dada esta serie de incongruencias, nace y se desarrolla la “tercera fuerza de la psicología”, la Psicología Humanista, que acepta los modelos y analogías del psicoanálisis y del conductismo para ciertas áreas de investigación, pero no los considera una descripción adecuada de los seres humanos. (2)

La psicología humanista surge en los Estados Unidos de Norteamérica al término de la Segunda Guerra Mundial. Durante el dominio nazi, muchos europeos inmigraron a los Estados Unidos. Entre estos inmigrantes se encontraban varios psicólogos existencialistas, los cuales aportaron muchas ideas para el desarrollo de la tercera fuerza de la psicología, que más tarde se difundieron por Europa y otras partes del mundo.

Muchas personas quedaron devastadas tras sufrir los horrores de la guerra y muchos se sintieron prisioneros de un sistema con el que no estaban de acuerdo. Psicólogos y filósofos existencialistas le devuelven la libertad al individuo; es decir, después de los problemas que la humanidad adquirió a raíz de la Primera Guerra Mundial, los existencialistas ven a la persona libre. Después de dos guerras mundiales, el mundo occidental, inmerso en una oleada de crecimiento económico y bienestar social, experimentaba desde dentro una revolución de sus costumbres y aspiraciones. El cuerpo, sometido en las décadas anteriores a la represión sexual y militar, se rebelaba, libre de tabúes, deseoso de nuevas estimulaciones sensoriales internas y externas. Las personas podían encontrarse libremente, conocerse y amarse, más allá de las divisiones raciales, políticas y de clase. (3)

Aunque el primer Encuentro Nacional de la American Association for Humanistic Psychology (AAHP) tuvo lugar en 1962, la Asociación se había constituido ya como tal en verano de 1961. Con anterioridad en la primavera del mismo año, había aparecido el primer número del *Journal of Humanistic Psychology*. De manera que puede considerarse 1961 como el año en que la Psicología Humanista nace a la luz pública. (3)

Alrededor de 1954, cuando Abraham Maslow publicó su libro *Motivation and Personality*, dos grandes teorías predominaban en los círculos universitarios de Norteamérica sin dejar, por ello, de advertirse numerosas teorías menores; no obstante, la mayoría de los psiquiatras, psicólogos y científicos de la conducta seguían el pensamiento de Freud o de Watson. La obra de Maslow no representa un rechazo total a lo establecido por los psicoanalistas ni por los conductistas, sino el intento de evaluar lo que de ambas escuelas es útil, significativo y aplicable al hombre, para continuar luego desde allí. (1)

Abraham Maslow es considerado generalmente el inspirador de la psicología humanista, sin embargo, él mismo nos recuerda que el movimiento de la Psicología Humanista "no es obra de un solo líder sino de muchas personas", como Erich Fromm, Kurt Goldstein, Karen Horney, Gordon Allport y Henry Murray entre sus antecesores y Carl Rogers, Rollo May, Gardner Murphy o Erik Erikson entre sus contemporáneos. (3)

La psicología humanista, más que una escuela, es una nueva orientación hacia la psicología, un modo de pensar sobre el hombre. No se puede decir que los proponentes principales de esta orientación – Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Bühler, Rollo May, Viktor Frankl, Wilhelm Dilthey, Edward Spranger, William Stern, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Gardner Murphy, Erich Fromm, Fritz Perls, al igual que un gran número de otros psicólogos actuales- tengan una ideología básica común, pero tanto ellos como los demás psicólogos humanistas simpatizan o comparten muchas posiciones sostenidas por la Psicología de la Gestalt, la Psicología Adleriana, la Jungiana, la Neo-Freudiana, la

Psicología del Yo, la Fenomenológica, la Existencial, la Self-Theory, la Transaccional y la Proactiva. (2)

Maslow estudió los “más altos alcances” de los potenciales humanos en su estudio de los autorrealizadores. Rogers se ocupó de estudiantes universitarios, que experimentaran problemas de adaptación a la vida, además de estudiar una gran variedad de problemas normales de los adultos en su trabajo de grupo. Allport y Fromm se enfocaron sobre personas normales que luchan por superarse. (4)

Los psicólogos humanistas y existenciales han incluido en sus teorías la idea del yo como un agente libre. Sostienen que pueden controlar nuestros propios destinos, si las condiciones no son demasiado restrictivas. También contemplan a los seres humanos como poseedores de la capacidad de examinarse y producir cambios inducidos por ellos mismos. Podemos interpretar, criticar, vigilar y evaluar racionalmente nuestro propio comportamiento. Podemos evaluar los comportamientos tanto presentes como pasados y hacer planes para el futuro. También podemos anticipar las consecuencias del comportamiento actual a largo plazo. (4)

De acuerdo a la psicología humanista, la persona tiene libertad de elección; de aquí parte el concepto de cliente, que sustituye al concepto de paciente, porque el cliente tiene la capacidad de decidir y de hacerse responsable de las decisiones que tome.

Erich Fromm en su libro, “El miedo a la libertad”, explica el significado de la libertad para el hombre moderno. “La tesis de este libro es la de que el hombre moderno, libertado de los lazos de la sociedad pre-individualista –lazos que a la vez lo limitaban y le otorgaban seguridad- no ha ganado la libertad en el sentido positivo de la realización de su ser individual, esto es, la expresión de su potencialidad intelectual, emocional y sensitiva”. (5)

Considero que Erich Fromm tiene razón en cuanto al miedo que en algunas ocasiones tienen las personas de la libertad, es decir, que algunas veces les resulta más cómodo que alguien más tome las decisiones por ellos y que alguien les diga qué hacer. En la psicología humanista se busca que las personas aprendan a hacer un buen uso de su libertad y a afrontar las consecuencias de sus actos y que no tengan miedo a ser libres, que no tengan más ataduras ni físicas ni psicológicas de nadie, que aprendan a ser independientes.

Víctor Frankl sostiene que “La libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, es lo que hace que la vida tenga sentido y propósito”. (6) Esta cita me parece esencial que la conozcan y la entiendan todas las personas, principalmente las que han sido privadas de su libertad física, como lo son las personas que han sido secuestradas, las personas que han estado en un centro de readaptación social o las personas que han tenido o que tienen dependencia de alguna droga. Entender que la libertad espiritual es lo único que no se puede perder y que ayuda a encontrar un sentido a la vida, hace que el hombre logre sobrevivir a las más duras pruebas que la vida nos pone y a seguir adelante buscando la superación personal.

La gran mayoría de los psicólogos y psiquiatras del enfoque humanista consideran que el hombre busca autorrealizarse y tiende al crecimiento. Consideran que el hombre debe ser

la persona que decide sobre el rumbo de su vida, por lo tanto debe “tomar las riendas de su propia existencia”, tomar decisiones y hacerse responsable de éstas.

Para mí, es muy importante que el psicoterapeuta humanista no haga al cliente dependiente de él, sino que le dé la responsabilidad de tomar sus propias decisiones y que durante el proceso de psicoterapia le dé acompañamiento mientras la persona aprende a dirigir su propia vida.

Sobre la autorrealización del individuo conviene destacar la revisión de las obras de autores como: Goldstein (al cual podría considerarse como el padre la psicología humanística) y Abraham Maslow (quien escribió el libro “El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser”). Ambos autores, entre otros autores, explican la importancia de la autorrealización del individuo. Yo pienso que todo ser humano busca trascender, quiere que más allá de él quede algo, desarrolla su interior.

En relación a que el hombre busca crecer, me gustó la forma en que lo planteó Erich Fromm: “Lo que se ha visto frecuentemente como tendencia innata del ser humano al progreso, es en realidad un intento de encontrar un equilibrio nuevo, y a ser posible mejor.” (7) Este fundamento de la psicología humanista es primordial, porque si uno cree que el hombre tiene una tendencia innata hacia el progreso, entonces tiene sentido que el hombre busque ayuda y realmente quiera cambiar su vida para bien y resolver algún problema porque desea crecer y progresar.

Siguiendo e integrando las ideas de la *Asociación de la Psicología Humanista*, se pueden señalar cuatro características como las más típicas en los autores más representativos de esta orientación psicológica:

1. Una atención centrada en la *experiencia humana consciente* como fenómeno primario ineludible al estudiar al hombre.
2. Un énfasis en las *cualidades tan profundamente humanas* como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización, en cuanto opuestas a un pensar sobre los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas.
3. Fidelidad al *significado y valor* cuando se eligen los problemas de estudio e investigación, y oposición al énfasis que se pone en la objetividad metodológica a expensas de la significación.
4. Especial aprecio por la *dignidad y valor del hombre* e interés en el desarrollo del potencial inherente a cada persona. (2)

Diferencias entre el enfoque humanista y los enfoques psicoanalista y conductista

Aunque las tres fuerzas de la psicología son muy valiosas y efectivas para ayudar a las personas, yo en lo personal prefiero en enfoque humanista debido a la concepción que se tiene del hombre.

“El concepto de hombre que se tiene en la Psicología Humanista es sumamente vasto y complejo. Esta orientación no desea excluir de su estudio nada de todo lo que según su enfoque, identifica y distingue mejor al hombre, como es la libertad, la creatividad, los

valores, el amor, actuar con un propósito y dirigirse hacia una meta, la autorrealización el sentido de la vida, del sufrimiento y de la misma muerte”. (2)

Esta definición de hombre resume la concepción que tienen del éste varios de los psicólogos y psiquiatras que aportaron ideas para el desarrollo de la psicología humanística, como lo son Carl Rogers, Víctor Frankl, Erich Fromm, Abraham Maslow, entre otros.

“El estudio del enfermo mental resulta valioso, pero no suficiente; el que se realiza con animales también lo es, aunque no llegue a satisfactorio; aquel que se lleva a cabo con personas promedio no resolverá, en sí el problema”. (1)

De ahí la importancia de “la psicoterapia centrada en el cliente” de Rogers, que como su nombre lo indica, se centra en la persona y no en el problema.

“Maslow sostiene la idea de que podemos aprender mucho acerca del hombre, mediante el estudio de gente excepcionalmente saludable y madura; segmento de la especie humana que califica como “la vanguardia radiante”. (1)

La psicología humanística le da mucha importancia al estudio de los sentimientos, deseos y esperanzas y aspiraciones de las personas, consideradas en otros enfoques como subjetivos y poco importantes. “El estudio de la conducta no es suficiente para lograr una comprensión global; lo subjetivo debe también tomarse en consideración”. (1)

Al igual que otros autores, considero que el hombre es un todo, y por eso es importante estudiar y atender tanto la conducta como los sentimientos, valores, anhelos, esperanzas y determinantes ambientales que forman al hombre. No estoy de acuerdo en que algunos enfoques sólo consideren estudiar la conducta del individuo sin tomar en cuenta los sentimientos de la persona o que se estudie al hombre como una víctima de alguna perturbación mental.

Charlotte Bühler dice: “La imagen del ser humano que vive de forma constructiva... se demuestra como la de un ser humano que logra, incluso con grandes dudas, tras fuerte pérdidas y grandes errores, avanzar, sincero consigo mismo, comprensivo con los demás, efectivamente constructivo y en paz interior”. (7) Me gusta mucho esta cita de Bühler, ya que refleja la totalidad del ser humano.

Hay una sencilla regla mnemotécnica para recordar las particularidades de los tres grandes grupos psicoterapéuticos según la clasificación norteamericana: el psicoanálisis contempla al hombre como un “ser de abreacción”, la terapia de la conducta lo contempla como un “ser de reacción” y la logoterapia como un “ser de acción”. (8)

Psicoterapia humanista

La tercera fuerza de la psicología tiene sus raíces filosóficas en el existencialismo, destacando la significación yo-tú como un encuentro, donde tanto el “terapeuta” como el “cliente” pueden descubrirse profundamente a sí mismos, sin que exista manipulación de uno sobre el otro.

“El terapeuta debe tener una profunda actitud humanista”. (9) Además de la preparación y desarrollo de las destrezas necesarias para ayudar a las personas, el terapeuta debe tener en cuenta que es un ser humano ante todo y como humano tiene sentimientos, cualidades y defectos, se equivoca y sabe reconocer sus errores. Al tener una actitud humanista ayuda a las personas entendiendo los problemas desde la perspectiva de su cliente, no juzga a las personas y las acepta incondicionalmente, y es congruente con lo que piensa, dice y hace.

“En la medida en que el terapeuta esté realmente viviendo cada momento, de una manera congruente consigo mismo, podrá ser un modelo vivo y no de “apariencia” para sus clientes.” (10) Y considero que esto no sólo aplica a los psicoterapeutas humanistas, sino de cualquier otro enfoque de la psicología. Considero de que se necesita estar bien con uno mismo para poder ayudar a los demás, de ahí la importancia que tiene que el psicoterapeuta primero se someta a un proceso psicoterapéutico para poder estar bien consigo mismo, comprenderse primero él para después comprender a los demás personas.

Dentro de la actitud de la congruencia, hay un elemento que me llama la atención: “la auto-revelación”, llamada también “el auto-descubrimiento”. Cuando estuve en proceso psicoterapéutico, recuerdo que mi terapeuta llegó a revelarme algunas de sus experiencias similares a las mías, que me ayudaron a tener más confianza con ella y a entender que se podía salir adelante a pesar de los problemas. Ahora que he estudiado sobre la congruencia, me sorprende lo valioso y útil que puede ser que revelemos al cliente, cuando sea apropiado, algunas de nuestras experiencias. Es muy importante el ser nosotros mismos en todo momento y no tener miedo a mostrarnos tal y como somos ante el cliente y el evitar ponernos máscaras.

El psicoterapeuta humanista ayuda a la persona a auto-explorarse, pero no toma las decisiones por ella ni le soluciona directamente los problemas. Ayuda a la persona a que se responsabilice de la toma de sus decisiones y a que sea ella la que dirija su propia existencia y que libere de toda clase de ataduras.

Me han sorprendido los buenos resultados que ha dado la práctica de las destrezas que se utilizan en la psicoterapia humanista como la atención y el reflejo, ya que éstas permiten que el cliente se dé cuenta de lo que le pasa y esto permite que tome decisiones responsable respecto a su vida y se vuelva dueño de su destino.

Considero que la metáfora es un excelente elemento didáctico para transmitir un mensaje. Ésta permite que el cliente vea una situación desde otro punto de vista, le da su propia interpretación y de esta manera el terapeuta no tiene que adoptar una actitud paternalista de darle consejos.

Corrientes principales de la Psicoterapia Humanista

Dentro de la psicoterapia humanista existen diversas corrientes, sin embargo, sólo se desarrollarán las principales que a continuación se enlistan:

- Terapia Gestáltica

- Psicoterapia Centrada en la Persona
- Logoterapia

Terapia Gestáltica

Ésta consiste en atender a otro ser humano en al forma que le permita ser lo que realmente es. Es una terapia existencialista, que se ocupa de los problemas provocados por nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos. (11)

Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Su opinión es que la persona media puede temer a la vida y a experimentar el aquí y el ahora; debido a esto, suele vivir principalmente en el pasado, mediante los recuerdos obsesivos, y en el futuro, con la expectativas ansiosas de la catástrofe. (12)

Según Perls esta terapia es, junto con la logoterapia de Frankl y el análisis de la existencia de Binswanger y Boss, “una de las tres clases de terapia existencial”. (7)

El concepto de “Gestalt” denota el aspecto de “totalidad” y se asemeja al concepto oriental de Tao. Ambos parten de la idea de que figura y fondo constituyen una totalidad completa y no pueden ser separados uno de otro sin que ello implique perder su respectivo significado individual, es decir, sin destruir la totalidad. (7)

En esta terapia son fundamentales los conceptos de necesidades corporales y de situaciones inconclusas. Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del ambiente, la Gestalt se completa y la situación termina. El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella pueden recuperarse nuestra experiencia y nuestro funcionamiento rechazados. El terapeuta se dedica con el cliente al proceso de recuperar sensaciones y conductas que el cliente ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen, hasta que empieza y continúa por su propia cuenta a reafirmarse y a obrar como lo haría la persona que realmente es. (11)

Al igual que Freud y Jung, Perls puso mucha atención en los sueños de sus pacientes. Le pedía que interpretaran cada parte de sus sueños durante la sesión terapéutica; su idea era que cualquier aspecto de un sueño representa ciertas facetas de la experiencia de una persona, gran parte de las cuales son repudiadas. Al identificarse con las diferentes partes del sueño, la persona podía incrementar la conciencia de sí mismo, lo cual, a su vez, aumentaría la sensación de vitalidad y fomentaría el crecimiento personal continuo. (12)

Psicoterapia Centrada en la Persona

El enfoque centrado en la persona, también es conocida como terapia conversacional, y su autor es el reconocido psicólogo Carl Rogers (1902-1987). En un principio su autor la llamó psicoterapia centrada en el cliente, que significaba que la persona que buscaba ayuda no era tratada como paciente dependiente, sino con un cliente responsable. Aplicado a la educación, se le llamó enseñanza centrada en el estudiante. A medida que se ha extendido a una gran variedad de campos –grupos de encuentro, matrimonio, relaciones familiares,

administración, grupos minoritarios, interraciales e interculturales y hasta las relaciones internacionales- se cambió el nombre por una expresión lo más amplia posible: centrado en el persona. (13)

En este enfoque de psicoterapia no se trata de hacerle algo a la persona ni de inducirlo a hacer algo en relación a sí misma, sino se trata de liberarla para que pueda tener un crecimiento y un desarrollo a nivel personal, que ella misma quite los obstáculos que le impiden avanzar. (13)

El enfoque centrado en la persona plantea una relación terapéutica entre dos personas en contacto humano, por lo tanto nadie sabe más de uno mismo que uno mismo; es decir el terapeuta será como un espejo que habrá de reflejarle lo que ve en la otra persona, pero no puede hacer las cosas por ella; no se dan consejos; las personas que consultan al psicoterapeuta no se les llaman pacientes, sino clientes, ya que se encuentran en estado de desorden interno de vulnerabilidad o miedo, pero no enfermas; el terapeuta ofrece al individuo dedicación positiva incondicional y le ofrece una comprensión empática desde el punto de referencia interna del cliente.

Este enfoque está basado en una premisa que al principio parecía riesgosa e incierta: una visión del hombre como un organismo básicamente digno de confianza. Existe en el hombre una tendencia natural al desarrollo completo. El término que ha sido más usado para designar este hecho es la tendencia actualizante (base sobre la cual está construido el enfoque centrado en la persona), y es algo que está presente en todos los organismos vivos. El individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta autodirigida, y estos recursos pueden ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras. (13)

Estas tres actitudes o comportamientos básicos, facilitadores del proceso, y que todo psicoterapeuta humanista debe tener son: la autenticidad o congruencia, la aceptación incondicional y la empatía.

Rogers entiende por autenticidad o congruencia, en primer término la coincidencia con uno mismo. Parte de que “se favorece un desarrollo personal en tanto el terapeuta viva lo que es en realidad, cuando en su relación con el cliente permanece auténtico, sin fachada, es decir, vive abiertamente las sensaciones y posturas que le mueven en ese instante. Significa que es él mismo y que no reniega de sí mismo”. El terapeuta y el cliente son ambos seres humanos, esto no se puede borrar mediante las diferencias en cuanto al saber y los grados académicos, ambos son iguales en lo referente a que son seres humanos y esto debe sentar la base para la terapia. (7)

Cuando el psicoterapeuta percibe y acepta al cliente tal cual es, cuando deja de lado toda evaluación y entra en el marco de referencia perceptual del mismo, lo libera para que explore nuevamente su vida y su experiencia, lo libera para percibir en esa experiencia nuevos significados y nuevas metas. (14) La actitud positiva incondicional puede ser descrita como un acto de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación. (15)

La actitud empática es un factor terapéutico de primer orden, y se manifiesta en un intento del psicoterapeuta por comprender a fondo la experiencia de la persona en búsqueda de transmitir verbalmente esta comprensión esclarecedora. El entrenamiento clínico del psicoterapeuta centrado en la persona está enfocado a captar, con la mayor precisión posible, los matices del sentimiento y del significado en la experiencia de la persona que recibe ayuda. (15)

Carl Rogers en su libro *El proceso de convertirse en persona*, dice que la psicoterapia centrada en la persona produce muchos cambios: en individuo modifica su manera de elegir y establecer valores; enfrenta la frustración con menos tensión fisiológica y cambia su manera de percibirse y valorarse. La teoría de la psicoterapia centrada en la persona postula que los cambios operados en el interior del individuo durante el tratamiento le permitirán, una vez finalizado éste, conducirse de maneras menos defensivas y más socializadas y aceptar la realidad en sí mismo y en el medio social que lo rodea, todo lo cual demuestra que su sistema de valores se ha socializado. Esto significa que adoptará conductas más maduras y que tenderán a desaparecer las actitudes infantiles. El proceso del cliente está en reciprocidad con las actitudes del terapeuta. (16)

Logoterapia

La logoterapia fue fundada por el psiquiatra y neurólogo vienés Viktor Frankl (1905-1977); es una terapia que ayuda a los pacientes a la búsqueda del sentido de vida.

La logoterapia no se dirige al síntoma, sino que lo que intenta es provocar un cambio de actitud, una modificación personal respecto del síntoma, se trata de una auténtica psicoterapia personalista. La logoterapia no se encierra en el ámbito de las neurosis, sino que lo desborda y penetra en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos. (17)

La logoterapia considera la autotrascendencia como el nivel supremo de desarrollo de la existencia humana. Se trata del potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo en el marco de la existencia para algo o para alguien de la entrega a una tarea o de la dedicación a otros seres humanos. Mientras que la psicología tradicional descubre esencialmente “dependencias psíquicas”, la logoterapia saca a la luz “independencias espirituales”, y mientras que la psicoterapia convencional analiza “acuerdos neuróticos”, la logoterapia registra “compromiso existencial”. (8)

Me quedo con las siguientes citas extraídas del libro “El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl, las cuales ayudan a toda persona a encontrar un sentido a su vida.

“Una situación externa excepcionalmente difícil es lo que da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo”.

“La salvación del hombre está en el amor y a través del amor.”

“La tensión interna es un requisito indispensable de la salud mental.”

“Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo.”(6)

El tener una vida demasiado tranquila y sin ninguna preocupación es muy difícil de llevar, además es muy aburrida y acaba por dejarnos con un “vacío existencial”, con una “vida sin

significado ni propósito”. Estoy de acuerdo de que de vez en cuando es bueno tener periodos de calma en nuestras vidas, pero lo que no es sano es que vivamos en una total calma permanente.

Conclusiones

La psicología como muchas otras ciencias inevitablemente evoluciona día tras día. La psicología humanista tiene como principal virtud no desacreditar por completo el trabajo realizado por las otras fuerzas de la psicología anteriores a ella, sino criticar lo que consideraba que no era aplicable al ser humano y partir de lo que se podía rescatar de esas corrientes para hacer una ciencia que pudiera ayudar a desarrollar el potencial humano y dar alivio y sentido al sufrimiento de los seres humanos.

La vida sin problemas carecería de sentido, si naciéramos con la vida resuelta, eso eliminaría nuestro poder de decisión, de elección. La vida demasiado fácil y rutinaria crea vacío existencial se pierde el sentido de vida, una forma de salir de este estado es encontrando una ilusión, una meta que debe ser difícil de obtener, para que nos proporcione una enorme satisfacción cuando lo logremos, pero no lo imposible de alcanzar porque eso nos causaría una terrible decepción, de la cual también aprenderíamos, pero es necesario experimentar el éxito.

Como psicoterapeutas necesitamos hacerle saber a los clientes que no es posible que después de un proceso de psicoterapia toda su vida cambiará a una vida fácil y sin ningún problema, nosotros facilitaremos el camino para que ellos desarrollen su potencial personal, hagan su vida más plena y aprendan a resolver sus problemas solos y se responsabilicen de sus decisiones.

Esto se logrará sirviendo el terapeuta de ejemplo, teniendo las tres características que Carl Rogers decía que eran básicas: la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional.

La autenticidad del terapeuta consiste en su congruencia en lo que dice, hace, piensa y siente. El aceptarse tal y como es y no traer máscaras o querer ser alguien que no es ante el cliente.

La empatía es como ponerse en los zapatos del otro, sin perder de vista el “como” ya que a pesar de que se debe entender la experiencia del otro desde su realidad, no hay que perder de vista en donde se acaban los límites de la otra persona y en donde empiezan los propios.

La aceptación incondicional de la otra persona es el no querer cambiar a nuestro antojo a la otra persona, es aceptarla como persona completamente con todo lo que ella es, esto no significa ser permisivo y aceptar por completo cualquier conducta autodestructiva, esto no se aprueba, sin embargo la relación terapéutica no puede estar condicionada a que al terapeuta le agraden las conductas de la otra persona.

Debemos evitar al máximo actitudes paternalistas en donde se le diga al cliente que hacer con su vida, cómo resolver los problemas, no se aconseja al cliente, mediante el reflejo se le puede hacer ver las diferentes alternativas que tiene, sólo el cliente puede decidir que

camino seguir y debemos confiar en que nadie sabe mejor que él lo que es bueno para él. El cliente necesita aprender a responsabilizarse de sus decisiones, al darle consejo a nosotros estamos fomentando una actitud de irresponsabilidad.

Nadie sabe más de uno mismo que uno mismo, el ser humano busca estar mejor, necesita a veces de alguien que le ayude a visualizar mejor sus opciones y de esta manera facilitarle la decisión que sólo a él concierne y de esta manera encaminar su vida hacia lo que más le convenga. Por eso los clientes que busquen ayuda de un terapeuta humanista deben estar concientes de que ellos tienen toda la responsabilidad de decidir sobre su vida y afrontar las consecuencias.

Referencias

1. Goble FG. La tercera fuerza: La psicología propuesta por Abraham Maslow. México: Trillas; 1977.
2. Martínez Miguélez M. La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico. México: Trillas; 1999.
3. Villegas Besora M. La psicología humanista: historia, concepto y método. Anuario de psicología Número 34: 1986. Citado el 30 diciembre 2008. Disponible en URL: <http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/64549/88511>
4. Dicaprio NS. Teorías de la personalidad. Segunda edición. México: Mc Graw Hill; 1989.
5. Fromm E. El miedo a la libertad. México: Paidós; 2007.
6. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Duodécima edición. Barcelona: Herder; 1991.
7. Quitmann H. Psicología Humanística. España: Herder; 1999.
8. Lukas E. Logoterapia. La búsqueda de sentido. México: Paidós; 2003.
9. Schluter HL. La Personalidad del Terapeuta en la Relación Psicoterapéutica. México: Prometeo. Revista Mexicana de la Psicología Humanista y Desarrollo Humano. Número 13; 1996.
10. Armenta J. El crecimiento personal del terapeuta o facilitador. México: Prometeo. Revista Mexicana de la Psicología Humanista y Desarrollo Humano. Número 13; 1996.
11. Baumgardner P. Perls. F. Terapia Gestalt. Teoría y Práctica. Su aplicación. México: Pax; 2006.
12. Jourard SM. La personalidad saludable: el punto de vista de la psicología humanística. México: Trillas; 2001.
13. Rogers CR. El poder de la persona. México: El manual moderno mexicano; 1980.
14. Rogers CR. Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría. México: Paidós. 1990.
15. Lafarga J. Más allá de la psicoterapia tradicional. México: Desarrollo del potencial humano Volumen 4; Trillas; 1992.
16. Rogers CR. El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. México: Paidós; 1992.
17. Frankl VE. Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia. Barcelona: Herder; 1990.