



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT**

UNIDAD I

CONCEPTUALIZACIÓN Y DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.

CATEDRA: PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

DOCENTE: PsCI. JUAN PABLO MAZÒN NARANJO

OBJETIVOS:

- Conocer las influencias históricas culturales que determinaron la aparición de la Psicología Humanista.
- Reconocer en qué sentido la psicología humanista aparece frente a las "dos fuerzas" dominantes en la psicología de la época: el conductismo y el psicoanálisis.
- Comprender qué es el humanismo y reconocer las principales influencias de la filosofía en la psicología humanista.
- Recordar las tesis principales del movimiento humanista.
- Diferenciar entre las orientaciones idiográficas y las nomotéticas.
- Comprender las más importantes aportaciones de Maslow a la psicología, principalmente su descripción de la jerarquía de necesidades.
- Entender los elementos y afirmaciones más importantes de la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers.
- Analizar las críticas que se han hecho a la psicología humanista e identificar sus méritos.

CONTENIDOS:

- La aparición de la "tercera fuerza"
- Humanismo, existencialismo y fenomenología
- Los postulados básicos de la psicología humanista
- Propuestas de la psicología humanístico-existencial
 - Ludwig Binswanger
 - Rollo May
 - Abraham Maslow
 - Carl Rogers
- Valoración de la psicología humanista

TEXTOS DE CONSULTA:

- CASTRO, Alejandro. Fundamentos de Psicología Positiva. Paidós. Argentina 2010.
- BALAREZO, Lucio. Psicoterapia. Quito- Ecuador 2013
- ROGERS, Carl. Proceso de Convertirse en Persona, México 1997

TEXTOS DE APOYO:

- IDEM

METODOLOGÍA:

- Exposición del tema por el profesor.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

- Resúmenes en diferentes formatos de los contenidos por los estudiantes.
- Lecturas dirigidas.

TRABAJO AUTÓNOMO:

- ¿Qué Es El Existencialismo, Explique?
- ¿Explique Los 3 Tipos De Influencias Que Dieron Paso a la Psicología Humanista?
- ¿Cuál Es El Objetivo De Psicología Humana?
- ¿Nombre A 5 Autores De La Psicoterapia Humanista?
- ¿Escriba Los 5 Postulados Básicos De La Psicología Humanista?
- ¿Qué Es La Fenomenología, Explique?
- ¿Cómo surge La Psicología Humanista?
- ¿Cuáles son las características de la Psicología Humana?
- ¿Cuáles Son Los Métodos De Investigación Utilizados Por Los Humanistas?

EVALUACIÓN:

- La aparición de la "tercera fuerza"
- Humanismo, existencialismo y fenomenología
- Los postulados básicos de la psicología humanista
- Propuestas de la psicología humanístico-existencial
- Valoración de la psicología humanista



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT**

TEMA 1:

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA COMO LA "TERCERA FUERZA"

CONTEXTO HISTÓRICO Y CULTURAL

Para comprender de mejor forma la psicología humanista debemos introducirla en el contexto adecuado, donde al parecer los antecedentes históricos y culturales se entremezclan. Históricamente podemos señalar que ésta perspectiva, en sus albores surgió como un movimiento social que se inspiró hacia 1890 por William James, quien escribió el libro Principios de la Psicología, en el cual se hace referencia al método de introspección, al análisis de estados mentales y al libre albedrío (Más tarde éstos tres contenidos forman parte de esta escuela). Sin embargo, la psicología humanista nace en EE.UU. desarrollándose paralela a la Revolución de las Flores, suceso que surgió en reacción a la Segunda Guerra Mundial. Entonces su auge radica principalmente ante tales devastadores litigios; pues la sociedad se postró en una atmósfera de desilusión y protesta que se magnificó en distintas creencias y corrientes filosóficas, tales como el Existencialismo y la orientación de drogas de "hippies" proveniente de la Revolución de las Flores. Además, a principios del siglo XX se basó en las necesidades de psicoterapias de la sociedad, debido a su imposibilidad de libre expresión, al vacío interno que sentían en sí mismos y a la enajenación con lo que los rodeaba (debido a la Segunda Guerra Mundial). Es decir, sus vidas carecían de valor y sentido. A causa de estos fenómenos sociales, culturalmente se identificaron los siguientes temas o características que son resonantes en esta perspectiva. No referimos al individualismo en la perfección humana, al énfasis sobre el auto-descubrimiento y lo que ocurre en el presente, al hedonismo, y al irracionalismo. Además, la psicología humanista se caracterizó por apoyarse en el punto de vista del escritor francés Juan Jacobo Rousseau, quien califica a los individuos como "nobles salvajes", desarrollados como seres humanos productivos, alegres, buenos y bondadosos, a menos que la sociedad o experiencias desfavorables.

Como ha señalado Caparrós (1979), los psicólogos humanistas reconocen la influencia que sobre ellos han tenido cuantos a lo largo de la historia de la psicología se han resistido, en cada ocasión de formas diversas, a la reducción de ésta a una simple ciencia natural. Pese a ello pueden señalarse ciertos autores u orientaciones que habían desarrollado previamente, de manera particular, puntos esenciales para la Psicología Humanista. Así Franz Brentano había criticado la aproximación mecanicista y reduccionista de la psicología en cuanto ciencia natural, y proponía el estudio psicológico de la conciencia como acto intencional y no como un contenido molecular y pasivo. Oswald Külpe sugería que no toda experiencia consciente podía ser reducida a formas elementales o explicada en términos de contenido, y autores como Wilhelm Dilthey o William James argumentaron contra el mecanicismo en la psicología, proponiendo centrarse en la conciencia y el individuo total. No obstante, conviene adoptar en este punto cierta cautela: el hecho de que algunos humanistas contemporáneos reconozcan a estos autores como sus antecesores, y que éstos hayan mantenido efectivamente en sus escritos puntos de vista afines a los fenomenológicos, no autoriza a hablar de una influencia directa de sus obras sobre los creadores de la Psicología Humanista.

Más recientemente la psicología de la Gestalt planteó que había que adoptar un enfoque molar de la conciencia e insistió, frente al conductismo, en el estudio de la experiencia consciente como área psicológica legítima y útil.

Hay también varios antecedentes de la Psicología Humanista en las filas psicoanalíticas, a través de la obra de Adler, Horney y Erikson. Estos autores, como es sabido, son del psicoanálisis ortodoxo en cuanto a que la personalidad esté determinada de manera importante por las fuerzas incluídas también, es importante mencionar, a Otto Rank —cuya influencia sobre la psicología humanista se olvida a menudo— principalmente por su enfoque no directivo de la psicoterapia y su reconocimiento del potencial creador de toda persona. (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

La Psicología Humanista se origina en la década de 1950 y 1960 en Estados Unidos sometido a influencias de tres tipos: filosóficas, sociales - culturales y propiamente psicológicas. (González, 2006).

Surgió a partir del rechazo de las dos psicologías dominantes, conductismo y psicoanálisis, por ofrecer una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista (González, 2006). La psicología humanista se presentará como "tercera fuerza". Este tipo de psicología presenta una gran variedad, por lo que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990). Así como por Factores sociales y cultural como desánimo y desasosiego tras la Segunda Guerra Mundial, la amenaza atómica, la guerra fría y la insatisfacción social.

Las raíces del movimiento humanista fueron William James, la Teoría de la Gestalt, Adler, Jung, Horney, Ericsson, Allport, en Europa, Ludwig Binswanger y Medar Boss quienes entienden en sus obras al ser humano, como el objeto y método de la psicología, la patología y su tratamiento está relacionado con la tradición filosófica humanista.

También surge a partir de conceptos de la Fenomenología, precursora de la Gestalt, cuyos principales representantes fueron Husserl, Muller, Stumpf, y que estudia el fenómeno o experiencia inmediata tal como se produce independientemente del pasado.

El enfoque gestáltico ve al ser humano como un sujeto tendiente a completar su existencia.

La terapia gestalt propone 3 tareas específicas para facilitar la integración de deseos y necesidades:

- 1) Valoración de la actualidad; en el aquí y el ahora, se trabaja con el material apartado, no con el pasado ni con la ilusión del futuro.
- 2) Valoración de la consciencia y la aceptación de la experiencia; trabajando con la experiencia sensorial y emocional y evitando el discurso intelectual o de las interpretaciones.
- 3) Valoración de la responsabilidad e integridad; cada una es responsable de su conducta por ilógica o extrema que parezca.

La finalidad es que el individuo tome consciencia en el aquí y en el ahora.

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA HUMANISTA

El pensamiento que influyó en el surgimiento de esta corriente es muy amplio y podría resumirse como el que generaron todos aquellos que se han resistido a reducir la psicología y el estudio de los seres humanos a una mera ciencia natural. Sin embargo, se pueden sistematizar sus influencias en varios grupos principales:

- En cuanto a la crítica al mecanicismo y reduccionismo de la psicología en tanto ciencia natural, y su propuesta de poner énfasis en la intencionalidad del ser humano, como individuo total, se puede citar a Franz Brentano y su concepto de intencionalidad, a Oswald Külpe con su antielementarismo, a Wilhelm Dilthey y a William James con su estudio sobre la conciencia y la introspección.
- En el aporte de figuras disidentes de la ortodoxia freudiana se pueden contar como influencias a Erich Fromm con su foco en la búsqueda existencial de los seres humanos, a Karen Horney, a Erik Erikson con su concepción sociocultural del desarrollo humano, a Fritz Perls y el desarrollo de la Terapia Gestalt, a Carl Gustav Jung con su estudio de la espiritualidad humana y su lucha por



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

autodesarrollarse, a Alfred Adler, a Wilhelm Reich con su reivindicación del cuerpo en la psicoterapia, a Eric Berne con su contribución sobre los juegos psicológicos y el guión psicológico, y a Viktor Frankl, con la creación de la Logoterapia y la búsqueda del sentido de la existencia que ésta propone.

- Las teorías de la personalidad que emergieron en esos momentos y que intentaron mostrar al ser humano más en función de sus motivaciones y necesidades que en función de sus patologías o determinaciones, como las de Gordon Allport y Henry Murray.

El trabajo de la psicología fenomenológica existencial, de autores como Karl Jaspers, Medard Boss y Ludwig Binswanger en Europa y Rollo May en Estados Unidos.

Psicología humanista, definiciones:

- Se denomina **psicología humanista** a una corriente dentro de la psicología, que nace como parte de un movimiento cultural más general surgido en Estados Unidos en la década de los sesenta del siglo XX y que involucra planteamientos en ámbitos como la política, las artes y el movimiento social denominado Contracultura.
- La psicología humanista es una escuela que pone de relieve la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano.
- Surgió como reacción al conductismo y al psicoanálisis, dos teorías con planteamientos opuestos en muchos sentidos pero que predominaban en ese momento. Pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad), criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables, o que, en el caso del psicoanálisis, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas.
- Por esto, uno de los teóricos humanistas más importantes de la época, Abraham Maslow, denominó a este movimiento *La Tercera Fuerza* para mostrar lo que se proponía con esta corriente: integrar las formas (aparentemente opuestas) en que se expresaba el quehacer psicológico de la época (conductismo y psicoanálisis).
- En sentido amplio: *conjunto de autores que entienden al ser humano, el objeto y método de la psicología, la patología y su tratamiento claramente relacionados con la tradición filosófica humanista*. Surge en la primera mitad del siglo XX: en algunos aspectos, la obra de William James y, en Europa, Ludwig Binswanger y Medard Boss.
- Como movimiento de psicología organizado: *se gesta durante las décadas cincuenta y sesenta del siglo XX, sometido a influencias de tres tipos: filosóficas, sociales y culturales y propiamente psicológicas*.
- El término humanismo se relaciona con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano como centro de su interés. El humanismo filosófico resalta la dignidad del ser humano, aunque interpretada de distinto modo en las diferentes formas de humanismo (cristiano, socialista, existencialista, científico, etc.). El humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, y también como un método. Por ejemplo, el humanismo entendido como método está presente en la psicología de William James, quien rechazó todo absolutismo y toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia y, en consecuencia, reivindicó flexibilidad al describir la riqueza de lo real, aún a costa de perder exactitud (Rossi, 2008). Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico-existencial.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

- El enfoque humanista se ocupa de desarrollar el potencial humano y no se contenta con su adecuado funcionamiento. En una palabra, la psicología humanista representa un compromiso para llegar a ser humanos, un acentuar la totalidad y unicidad del individuo, una preocupación por mejorar la condición humana, así como por entender al individuo (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

Influencias sobre la Psicología Humanista:

- ***De la psicología:*** rechazo de las dos psicologías dominantes, conductismo y psicoanálisis, por ofrecer una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista. La psicología humanista se presentará como "**tercera fuerza**". Este tipo de psicología presenta una gran variedad, por lo que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela.
- ***Factores sociales y culturales:*** desánimo y desasosiego tras la Segunda Guerra Mundial, la amenaza atómica, la guerra fría y la insatisfacción social.
- ***De la filosofía humanista:*** influirá directamente en el desarrollo en Europa de la *psicología existencial*, anterior a la eclosión norteamericana de la psicología humanista.

Sus principales representantes: William James, Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm, Ronald Laing. (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

TEMA 2:

HUMANISMO, EXISTENCIALISMO Y FENOMENOLOGÍA.

El término **humanismo** se relaciona con las concepciones filosóficas que colocan al **ser humano como centro de su interés**. El humanismo filosófico resalta la dignidad del ser humano, aunque interpretada de distinto modo en las diferentes formas de humanismo (cristiano, socialista, existencialista, científico, etc). El humanismo puede ser entendido como una *determinada concepción del ser humano*, y también como *un método*. Por ejemplo, el humanismo entendido como método está presente en la psicología de *William James*, quien rechazó todo absolutismo y toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia y, en consecuencia, reivindicó flexibilidad al describir la riqueza de lo real, aún a costa de perder exactitud. Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: *psicología humanista*, *psicología existencialista*, *psicología humanístico-existencial*.

Influencias del existencialismo y de la fenomenología:

- **Existencialismo:** énfasis en la existencia, en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la libertad. Contra las especulaciones abstractas y el cientifismo racionalista. El ser humano no se puede reducir a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico.
- **Fenomenología:** es el método adecuado para acercarse al hombre. Busca descubrir lo que es dado en la experiencia, acercarse a los contenidos de la conciencia *sin prejuicios* ni teorías preconcebidas por parte del observador. Junto con esta consideración metodológica, la fenomenología ofrece a la psicología humanista otra tesis fundamental: la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es esencialmente *intencional*.
- **Filósofos que influyeron:** Kierkegaard, Unamuno, Heidegger, Brentano, Husserl, Sartre.

Una precisión: en Europa la psicología existencial se basa directamente en las propuestas de estos filósofos, en Estados Unidos sin embargo, algunas de las principales figuras de la psicología humanista desarrollan primero sus propuestas y luego encuentran en los filósofos existencialistas una afinidad de planteamientos. *Maslow* y *Rogers* reconocen la influencia de estas corrientes filosóficas y la necesidad de fundamentarse en ellas.

La influencia de la filosofía existencial está más específicamente representada en las obras de *Bingswanger*, *Merleau-Ponty*, *Boss*, *Ronald Laing*, *David Cooper* y *Rollo May*.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

TEMA 3:

FUNDAMENTOS Y POSTULADOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGIA HUMANISTA.

FUNDAMENTOS

La psicología humanista es más un movimiento que una escuela, e incluso más aún el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento. Las ideas que sobre salen más del enfoque humanista son:

- La importancia que se le asigna al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad.
- Se hace hincapié en la experiencia consciente.
- Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana.

Los humanistas desean destacar la salud mental y todos los atributos positivos de la vida, como la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad, el afecto, etc.

Además los integrantes del movimiento comparten:

El afán por centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias y en la autopresencia que esto supone.

Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad, autorrealización, etc.

Mantenimiento del criterio de significación intrínseca en la selección de problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.

Compromiso con el valor de la dignidad humana e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

POSTULADOS

La psicología humanista es más un **movimiento** que una escuela, e incluso más aún el reflejo de una **actitud sobre el ser humano y el conocimiento**.

Postulados básicos sobre el hombre:

1. Es más que la suma de sus partes.
2. Lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
3. Es consciente.
4. Tiene capacidad de elección.
5. Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Además los integrantes del movimiento comparten:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

1. El afán por *centrarse en la persona*, su experiencia interior, *el significado* que la persona da a sus experiencias y en la autopresencia que esto supone.
2. *Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas*: decisión, creatividad, autorrealización, etc.
3. *Mantenimiento del criterio de significación intrínseca* en la selección de problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
4. *Compromiso con el valor de la dignidad humana e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona*; es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

Gordon Allport distinguió dos orientaciones en psicología:

- La **orientación idiográfica**: pone el énfasis en la experiencia individual, en el caso único.
- La **orientación nomotética**: se interesa por abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas.

Allport creyó que un riesgo de la psicología que busca la credibilidad científica es la pérdida de lo que tendría ser más importante para la psicología: *la experiencia individual*. No negó la orientación nomotética, pero reclamó un puesto para la idiográfica.

Dentro de esta corriente los enfoques teóricos y terapéuticos son tan diversos que no es posible plantear un modelo teórico único. Lo que sí se puede extrapolar de estas diversas teorías y enfoques es una serie de principios y énfasis (Kalawski, citado por Bagladi):

1. **Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana**: el ser humano es considerado único e irrepetible. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos, así, ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.
2. **Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural**: el ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.
3. **Concepto de conciencia ampliado**: la conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único.
4. **Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la Totalidad que somos**: la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores (de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto, y con la totalidad. Véase también Psicología transpersonal).
5. **Superación de la escisión mente/cuerpo**: la psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica.
6. **Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional**: la cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, relegándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la psicología humanista, es un intento por restablecer ese equilibrio.
7. **Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal**: dejar de reconocer a los demás como objetos, o medios para alcanzar nuestros propósitos personales, es uno de los énfasis principales de esta corriente. Esta forma restringida de relacionarse con los



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

demás se transforma en una barrera comunicacional entre los seres humanos, ya que nos concentramos en sólo una parte del otro (la que nos es útil, por ejemplo), y dejamos de verlo como un ser total, impidiendo una comunicación plena.

La relación terapéutica humanista

Una de las características de las psicoterapias humanistas es la actitud del terapeuta: empática, con coherencia, autenticidad, conciencia y responsabilidad. Esta es la base para que el encuentro interpersonal se convierta en una relación terapéutica.

La presencia del terapeuta te proporciona un espacio seguro, en el que puedes poner palabras a lo que te sucede y sentir cómo te afecta.

El terapeuta no te dirige con consejos, interpretaciones o pautas de modificación de conducta, sino que te apoya y te acompaña en el proceso que estás viviendo.

Te escucha sin juicios ni valoraciones, y profundiza junto a ti en los problemas, respetando tu propio ritmo.

Te acompaña en los momentos difíciles, mientras exploras tus emociones, recursos y creencias, y encuentras tu propio significado a lo que te sucede.

Te señala lo que forma parte de tu experiencia presente, y que tú, por ti mismo, no eres capaz de ver.

Te apoya para que, al poner conciencia en lo que haces y en cómo y para qué lo haces, puedas descubrir aspectos de ti mismo que te mantienen en una situación de sufrimiento, desarrolles tus capacidades personales y encuentres tu propia forma de resolverlo, cambiar o aceptarlo.

El proceso terapéutico humanista

Esta actitud no directiva del terapeuta facilita que el proceso vaya transcurriendo, sin interferencias, por donde tenga que ir, llevándote a tomar 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.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

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.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

TEMA 4:

PROPUESTAS DE LA PSICOLOGÍA HUMANÍSTICO-EXISTENCIAL

Ludwig Binswanger

Discípulo de *Husserl* y muy influido por *Heidegger*. Utilizó las categorías heideggerianas en la terapia, tratando de abarcar con ello al hombre en su totalidad, y no sólo a algunas de sus dimensiones. **La comprensión y descripción del mundo del paciente** son sus objetivos principales: para ello propondrá un encuentro interpersonal libre de prejuicios entre el terapeuta y el paciente.

Criticó a Freud por su énfasis en la visión biológica y mecanicista del ser humano:

- Su tratamiento del hombre como ser social fue insuficiente.
- Tampoco comprendió adecuadamente al yo en relación consigo mismo.
- Ni las actividades humanas en las que el hombre trasciende el ambiente (como el amor o la creatividad).

A pesar de sus críticas respetó y admiró la persona y obra de Freud.

Para Binswanger el punto de partida para comprender la personalidad es la **tendencia humana a percibir significados** en los sucesos y, por ello, ser capaz de trascender las situaciones concretas. Su énfasis en la importancia de la descripción ha dado lugar a que una de sus principales aportaciones sean las descripciones de los “mundos” de los esquizofrénicos y de las “formas frustradas” de existir (la extravagancia, el retorcimiento, el amaneramiento, p. ej.). De Heidegger tomó el concepto de ser-en-el-mundo (Dasein) y lo utilizó en la terapia, llamada **daseinanalyse o análisis del ser-en-el-mundo**, que se basaba en los siguientes puntos:

- Los trastornos psicopatológicos representan una *alteración del ser-en-el-mundo*.
- *El ser-en-el-mundo* tiene estructura y por lo tanto *puede ser estudiado, descrito y rectificado*.
- *La psicoterapia pretende entender el proyecto existencial* de la persona.
- *Busca ayudar a asumir la propia experiencia en toda su plenitud*, descubriendo las formas y áreas de alienación, para recobrar la autoposesión y la autodeterminación.

Estas ideas han influido en la terapia existencial de nuestros días, y en el afán por desarrollar con rigor una teoría de la personalidad que ayudase tanto a la terapia como a la investigación. Se parte de la consideración de **que el auténtico significado es el que las personas construyen por sí mismas**, y se propone que las personas **construyen ese significado mediante un proceso de toma de decisiones**. Los dos *modos básicos de toma de decisiones* son la elección del futuro o la elección del pasado. Para las posibilidades de desarrollo es la **elección del futuro** la más adecuada pues facilita el crecimiento y la autorrealización. La elección del pasado impide el crecimiento, al limitar al sujeto a aquello que ya es experiencialmente conocido.

En cuanto al análisis de las **diferencias individuales**, se entiende que estas van *desde el ser auténtico* (verse capaz de influir en la propia vida a través de las decisiones y elegir el futuro en pensamiento y acción) *al conformismo* (considerarse indefenso ante las fuerzas externas, ser pasivo, elegir el pasado cuando deciden algo, ...). En esta línea, la **psicopatología existencial** muestra especial interés por los estados que incluyen la falta de significado. *Medard Boss*, uno de los continuadores de Binswanger y pioneros de la



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

terapia existencial, describió diferentes contenidos y niveles de eficacia en las construcciones sobre el sí mismo y el mundo.

Rollo May

Es uno de los más importantes representantes del humanismo norteamericano. **Crítica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano** en su tratamiento del hombre, pero no quiere desechar la obra de Freud. Humanista no dogmático:

- Impulsa la *visión humanista* de la psicoterapia *pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana* que postulan algunos autores humanistas.
- *Defendió activamente el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas* frente a los intentos de las asociaciones médicas de considerar la psicoterapia como una especialidad médica, *pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre* que la psicología ha realizado en su camino hacia la aceptación social.

Un concepto central en la psicología de May: **el dilema del hombre**. *Se origina en la capacidad de éste para sentirse como sujeto y como objeto al mismo tiempo*. Ambos modos de experimentarse a sí mismo son necesarios para la ciencia de la psicología, para la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante. El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, y como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. Rechaza las dos alternativas de la consideración del ser humano como “puramente libre” o “puramente determinado”, argumentando que ambas suponen negarse a aceptar el dilema del hombre. Introdujo como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder.

Algunas **características** que propone para la **terapia existencial**:

1. **Objetivo** de la terapia existencial: *augmentar la conciencia del cliente* respecto de su propia existencia y, así, ayudar a que experimente su existencia como real.
2. **La técnica debe estar subordinada y seguir al conocer**. Debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente.
3. **El terapeuta y el cliente son dos personas en una auténtica relación**. El terapeuta no interpreta los hechos sino que los pone de manifiesto en su relación con el cliente.
4. **Los dinamos psicológicos no son considerados comunes a la especie humana**; se pone el énfasis en la *significación particular de las dinámicas del cliente* que se derivan del contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe qué es o qué motiva al cliente, y su actitud, más que aplicar una teoría, consiste en escucharle con atención y respeto.
5. **El terapeuta procura analizar todas las formas de comportamiento**, tanto de él mismo como del cliente, **que impiden el encuentro** real entre ambos.
6. **Da mucha importancia al compromiso**, que es el verdadero modo de estar vivo.

Abraham Maslow

Maslow (1908-1970), una de las figuras más conocidas de la psicología humanista, comparte con otros psicólogos humanistas la *propuesta de un sistema holístico* abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el *rechazo del uso de un método único* para el estudio de esta diversidad. Propone integrar el conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios. Tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, lo que le llevó a una visión del hombre que muestra lo que puede llegar a ser y lo que se puede frustrar. El concepto central en la psicología de Maslow es el de **autorrealización**, entendida como



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

culminación de la tendencia al crecimiento que Maslow define como la *obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores* y, junto a esto, la *satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo* a partir de sus propios análisis y valores. Maslow establece su **jerarquía de necesidades**, la más conocida de sus aportaciones. Rechazó las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta, proponiendo una *teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados*. **Niveles:**

1. **Necesidades fisiológicas** (comida, agua, sueño,...), necesidades que aún perteneciendo a este nivel tan básico tienen un componente de individualidad.
2. Si estas necesidades fisiológicas son razonablemente satisfechas aparece el segundo nivel: las **necesidades de seguridad**.
3. **Necesidades de pertenencia y amor**. La frustración en este nivel es la principal causa de los problemas humanos de ajuste.
4. **Necesidades de estima**, que incluiría la necesidad de sentirse competente, de ser reconocido por los propios logros y de sentirse adecuado.
5. Finalmente, el hombre se abre a las necesidades de desarrollo, de **autorrealización**.

El proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow llama “**experiencia cumbre**”, que se siente cuando se alcanza una cota como ser humano, un estar aquí y ahora “perdido en el presente”, con la conciencia de que lo que debería ser, es. Estas experiencias son perfectamente naturales e investigables y nos enseñan sobre el funcionamiento humano maduro, evolucionado y sano. Maslow identifica la sanidad, la autorrealización y la creatividad.

Cuando el proceso hacia la autorrealización se corta, aparecen reacciones desanimadoras, compensatorias o neuróticas y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo. Maslow propone una concepción de la patología, relacionando la privación de los Valores del ser (o Valores-B, de “being”= ser), con la aparición de determinadas alteraciones, que él llama metapatologías y que entiende como disminuciones de lo humano. Por ejemplo, cuando el Valor-B, “verdad” es privado patógenamente y sustituido por deshonestidad, la metapatología específica que aparece es la incredulidad, desconfianza, cinismo o recelo.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA TEORÍA DE MASLOW

- Sólo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas, pero la necesidad satisfecha no genera comportamiento alguno.
- Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo.
- A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior; no todos los individuos sienten necesidades de auto-realización, debido a que es una conquista individual.
- Las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas. Pueden ser concomitantes pero las básicas predominarán sobre las superiores.
- Las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) es uno de los autores más conocidos del movimiento humanista. Su método terapéutico, la **terapia centrada en el cliente**, o **terapia no directiva**, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido. El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios. Dos rasgos principales de la terapia centrada en el cliente:

- La confianza radical en la persona del cliente (paciente).
- El rechazo al papel directivo del terapeuta.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás. Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la **empatía**, la **autenticidad** y la **congruencia**.

Rogers quiso comprender y describir el **cambio que sufre el paciente** cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta:

- Se produce una **relajación de los sentimientos**: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambio en el **modo de experimentar**: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso el paciente se siente libre y guiado por sus vivencias.
- Se pasa **de la incoherencia a la coherencia**: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Se produce también un **cambio en su relación con los problemas**: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.
- Cambia igualmente su **modo de relacionarse con los demás**: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta.
- **De centrarse en el pasado a centrarse en el presente**.

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Carl Roger dejó el papel de terapeuta frío y rígido del terapeuta pasivo y obtuvo grandes resultados, mediante esta práctica encontró actitudes que son necesarias para promover el desarrollo humano, estas son:

- La Congruencia hacia el otro: Esto se refiere a que la persona debe negar lo menos posible lo que esta experimentando al relacionarse con su cliente, es necesario que se de cuenta de lo que esta pasando en esa relación, no tomar una actitud defensiva, tratar de estar en contacto consigo mismo para poder expresarse cuando considere que es significativo para el trabajo que se esta haciendo o para su paciente. Roger proponía que esta actitud que tomara el profesional hacia su cliente, facilitaría su trabajo para que el paciente se diera cuenta también de su propia experiencia.
- Otra de las actitudes que propuso fue la Consideración Positiva: se refiere a despojarse de los juicios, considerando a las personas que irán aumentando con mayor conocimiento del otro, cuando el paciente logra captar esta aceptación, también es capaz de darse cuenta que se le tiene confianza y fe y así logra sentirse en libertad de ser lo que es.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

- La última es la empatía: se habla de tener la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de la otra persona, de visualizar al mundo como la otra persona realmente lo ve, sin perder la cualidad de uno mismo.

Estas actitudes tienen un doble objetivo, por un lado el de generar un ambiente promotor de crecimiento y por otro el de enseñarle al otro a ser así consigo mismo, es decir, a ser empático, aceptante y congruente consigo mismo. Si este aprendizaje se logra, va a poder fluir y desarrollarse mucho más; ya que la posibilidad que maneja Rogers es que nosotros nos hemos detenido en nuestro crecimiento porque hemos tenido que ser como no somos; hemos tenido que desviar nuestra tendencia natural a satisfacer nuestras necesidades hacia la complacencia y satisfacción de las necesidades de otros.

Según la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers, el paciente sufre un cambio cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta, es por ello que toda la terapia humanista se basa en dar al ser humano el valor que tiene así como la atención y empatía que requiera. Algunos de estos cambios son:

- Realiza un relajación de sentimientos, si antes los consideraba como algo remotos, ahora los hace suyos o los ve como propios y finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambia su modo de experimentar de estar muy lejos de la primera experiencia de su existencia, la acepta como algo que tiene un significado y al final del proceso el paciente se siente libre y guiado por sus experiencias.
- Pasa de la incoherencia a la coherencia, desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Existe un cambio en la relación con sus problemas, que va desde la negación a la aceptación de sus responsabilidades pasando por la aceptación.
- Modifica su modo de relacionarse con los demás, se da cuenta de la manera en que antes evitaba relacionarse y ahora busca establecer relaciones íntimas y estar abierta a ellas.
- De antes estar centrado en el pasado, a la actualidad en donde el paciente se centra en el presente.

TEORÍA DE LA PERSONALIDAD DE ROGERS

Las proposiciones que están al comienzo de la serie son las más alejadas de la experiencia del terapeuta y, por lo tanto, las más sospechosas, mientras que las que aparecen hacia el final se acercan cada vez más al centro de nuestra experiencia.

Rogers quiso comprender y describir el *cambio que sufre el paciente* cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta:

- Se produce una relajación de los sentimientos: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambio en el modo de experimentar: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso el paciente se siente libre y guiado por sus vivencias.
- Se pasa de la incoherencia a la coherencia: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.
- Se produce también un cambio en su relación con los problemas: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.
- Cambia igualmente su modo de relacionarse con los demás: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

VALORACIÓN DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología humanista tiene *en su haber*:

- La **defensa de conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado**.
- **Ha influido** claramente en las creencias de la sociedad norteamericana.
- De modo más concreto, destaca por ejemplo la **influencia de las propuestas de Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador**, si no como condición suficiente al menos como condición necesaria.

Críticas

- **Ausencia de validación empírica de sus propuestas**. El propio Rogers insistió en la necesidad de unir la psicoterapia a técnicas objetivas como las grabaciones o el uso de test.
- **Excesos en la reivindicación de la subjetividad y el rechazo del experimentalismo**.
- **Falta de definiciones operacionales** de los conceptos y postulados básicos humanistas, lo que dificulta su investigación.
- **Excesivo énfasis en una visión positiva y optimista del ser humano**, sobre todo en los autores norteamericanos.

Presencia de la psicología humanista: hay una minoría estable de psicólogos que se declaran humanistas; además, es clara la influencia de algunos principios de la psicología humanista en campos como la educación o en los estudios sobre el efecto de la relación terapeuta-paciente y/o cliente en el resultado de la terapia.

El principal cuestionamiento que se le ha hecho a las aproximaciones psicológicas de esta corriente es su falta de rigor teórico. Esto motivado principalmente por la crítica a los modelos académicos de adquisición del conocimiento, las psicologías humanistas privilegiaron la experiencia directa, el aprendizaje vivencial, en sus centros de formación.

La crítica que la Psicología humanista hizo a la psicología de la época, en cuanto a un centramiento excesivo en la naturaleza racional humana, redundó, a la larga, en el desarrollo escaso de teoría o teorías muy vagamente fundamentadas.

Actualmente existe conciencia de esta crítica por parte de los psicólogos que se consideran humanistas, por lo que muchos han iniciado un proceso de búsqueda de fundamentos teóricos más profundos, principalmente epistemológicos, a su labor.

Bibliografía y Fuentes de información

- **Rodríguez L. (2008)**. Rodríguez Laura, De Humanipedia. México
- **Rodríguez L. (2008)**. Rodríguez, Laura. De Humanipedia. México.
- **Gogineni, B. (2007)**. El Humanismo del Siglo XXI. Unión Internacional Etico-Humanista.
- **Silo, F. (2008)**. Documento Humanista. Centro de Estudios Humanistas. México
- **Fernández, C. /2008**). Rogers, Enfoque Centrado en la Persona. Formación Gestalt.
- **Martorell, J. Prieto, J. (2006)**. Fundamentos de la Psicología. Introducción a la Psicología. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Colección de Psicología.
- **López, M. (2009)**. La Psicoterapia Humanista. Interpsiquis. Universidad La Salle Morelia. México.
- **Hernández, G. (1996)**. Algunas aclaraciones sobre confusiones que se dan respecto al nuevo humanismo. Revista Electrónica del Movimiento Humanista.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

- **Geller, H. R. (2002, noviembre).** Teoría humanista y sus Precursores. (51 párrafos). Psicología científica. Vol. 21:(7),93-102. Disponible en: www.Psicologiacientifica.com.
- **Rivera, G. A. (2009, octubre).** NeoHumanismo: una nueva visión. (79 párrafos). Revista Iztacala. Vol. 12:(10), 34-53. Disponible en: www.iztacala.unam.mx
- **Gallego, M. O. (2007, abril).** La edad Moderna y el Humanismo. (45 párrafos). Atención primaria. Vol. 39:(7), 23-31. Disponible en: www.psiquiatria.com
- **Fernández, G. S. (2001, agosto).** Estrategia y Teoría del Humanismo hoy en día. (23).Revista neurología. Vol. 33(4), 12-19. Disponible en: www.revneurolog.com
- **López, de A. E.; Calvete E. (2005, mayo).** Una nueva mirada: Humanismo. (75 párrafos). Revista MAPFRE medicina. Vol. 16(4), 36-46. Disponible en: www.mapfre.com
- **Acosta, G. H. (2002, septiembre).** Nuevo humanismo: Hacia una mirada humana universal. (15 párrafos). Revicien. Vol. 7(3), 4-7. Disponible en: www.revicien.net
- **Aguirre, P. D. M.; Otero, O.G.A.; Ruiz, V. A.; Salazar, T.A.; Medina, B. (2002, noviembre).** Historia del Humanismo. (69 párrafos). Ciencia ergo sum. Vol. 9(3), 273-281. Disponible en: www.redalyc.com
- **Ostrosky, S. F.; Ardila, A. (2000, junio).**Esquema de Maslow. (38 párrafos). Salud mental. Vol. 14 (4), 17-24. Disponible en: www.inprf-cd.org.mx
- **Houlihan, D.; Lenz, M. (2005, abril).** Programa de atención a familiares: enfoque humano. (28 párrafos). Electronic journal of research in educational psychology. Vol. 4(2), 23-29. Disponible en: www.investigacion-psicopedagogica.org
- **Monsalvo, R. B. (2004, Julio).** El Humanismo como utopía real. (33 párrafos). Salud pública de México. Vol. 7 (3). Disponible en: www.saludmental.com
- **González, E. N. (2006).** Existencialismo y Humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. Fundamentos en Humanidades, Vol. VII (14). Disponible en: www.redalyc.com
- **Rossi, P. (2008 mes).** Tensiones Dialécticas en el pragmatismo Humanista de Willian James. Limite revista de filosofía y psicología. Vol. 3 (18). 71-89 p.p. Disponible en: www.redalyc.com
- **González, E. N. (2006).** Existencialismo y Humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. Fundamentos de humanidades. Vol. VII (014) 183- 192 p.p. Disponible en: www.redalyc.com
- **Carpintero, H., Mayor, L., Zalbidea, M, A., (1990).** Condiciones del surgimiento y desarrollo de la psicología humanista. Revista de filosofía. Vol. III (3). 71-82 p.p. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/fsl/00348244/articulos/RESF9090120071A.PDF>
- **Penzano, V, G. (2001).**Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. Psicología del Caribe. (007).60- 69 p.p. Disponible en: www.redalyc.com



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

CONCLUSIONES

La psicología humanista tiene *en su haber* la defensa de conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado, ha influido claramente en las creencias de la sociedad norteamericana de modo más concreto, destaca por ejemplo la influencia de las propuestas de Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador, no como condición suficiente pero al menos como una condición necesaria.

Este enfoque ha proporcionado una alternativa a las formas psicoanalíticas tradicionales de terapia, y a la hacerlo ha ofrecido otra perspectiva de autodeterminación, y es un proceso interno de búsqueda para desarrollar su potencial humano, en lugar de los instintos biológicos. La persona en evolución y crecimiento sustituye a la víctima de la historia personal. La libertad de elección sustituye al conjunto mecánicamente determinado de conductas.

Es de esta manera que la palabra cliente sugiere un aspecto que tiene importancia, siendo así, reemplazado el papel de paciente pasivo en el contexto de la demanda de autoridad del médico para elegir, la igualdad y la libertad. Y es importante señalar que el facilitador debe de tomar actitudes similares a las de su cliente ya que en esta relación ambos deben de estar en las mismas condiciones y sin prejuicios, proporcionándole al cliente las condiciones necesarias para su crecimiento y así pueda llegar a ser responsable de sus actitudes y su libertad.

El papel menos activo del terapeuta requería menos entrenamiento, sin embargo esta postura, la humanista, centrada en el cliente, ha producido toda una generación de pseudoterapias cuya falta de entrenamiento no se podrá compensar con entusiasmo y autenticidad.

Una contribución de grandes proporciones fue el énfasis en la investigación ya que fue el responsable de los primeros esfuerzos concentrados por llevar a cabo investigación acerca del proceso terapéutico, siendo además el primero en emplear registros en las sesiones de terapia para estudiar el proceso de investigar su eficiencia. Rogers en quien abre la terapia, haciéndola un objeto de estudio; es así como esta terapia es eficaz, pero no de ningún modo más que cualquier otro tratamiento psicológico.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

EL NEOHUMANISMO

Bajo la crisis de la modernidad y de la angustia que impone el post-modernismo real en la condición espiritual del hombre contemporáneo, se está gestando una nueva concepción del Humanismo: un nuevo humanismo que restaura al hombre en su empeño trascendente por desentrañar los misterios de su Naturaleza y del ambiente en que se desarrolla. La nueva conciencia de la realidad, nos demuestra que el límite que acota el entendimiento humano es la razón misma, ese delirio lógico, limitado y frágil, que se ha vuelto loco al dar primacía a lo racional por sobre lo real. La historia humana no es solo el resultado de las conquistas de la razón, sino también de la ceguera y los extravíos que esta genera.

La nueva conciencia, que representa el post-racionalismo, busca salvar la racionalidad, sobre la base de aceptar que también existe la incertidumbre, la multidimensionalidad, la contradicción, el caos, es decir, la complejidad. Ello posibilita lo que Morin llama "la nueva Alianza", entre el conocimiento científico (basado en verificaciones, observaciones, "falsaciones") que mira hacia la objetividad y el conocimiento filosófico (basado en lo meramente reflexivo), que busca dilucidar la relación entre el sujeto y el objeto del conocimiento.

Los seres humanos llegan a la cumbre de la devoción, por un acercamiento subjetivo y un ajuste objetivo. Y también explique cómo la devoción se desarrolla a través de varias expresiones psíquicas. Ahora debemos entenderlos claramente, el aspecto introspectivo (enfoque subjetivo) y el aspecto extrovertido (Ajuste objetivo). Estos deberán ser claros como el cristal para cada uno y para todos. El movimiento psíquico interno de los seres humanos, su conocimiento existencial, es completamente rítmico. Una porción de cuanto sucede en el mundo externo, en la existencia externa, se ajusta con el ritmo psíquico interno.

Cuando hay un mal ajuste entre el ritmo físico externo y el ritmo psíquico, se siente angustia, habrán experimentado en su vida personal, que a veces se sienten muy a disgusto en compañía de ciertas personas, pero se sienten bastante cómodos con otro grupo. Cuando el ritmo de su movimiento en el mundo externo, el ritmo de su estilo de vida, se ajusta a su ritmo psíquico interno, se sienten a gusto, pero cuando estos ritmos no se corresponden, se sienten incómodos. Para el progreso en el mundo externo, debería haber directrices claras, una clara y bien integrada base filosófica. La sociedad a menudo carece de esto y es por lo que la gente tiende a perder el equilibrio en la vida social. Cuando aquellos que se han desarrollado intelectualmente entran en contacto con un ambiente incompatible, les resulta difícil acomodarse.

La humanidad actual ha hecho sin duda un considerable progreso intelectual, pero en el mundo externo hay una falta de ajuste. Esta es la razón por lo que la gente educada de hoy está aumentando el número de personas lunáticas que sufren desórdenes psíquicos porque no hay ajuste en las velocidades de los mundos interno y externo. No solamente hay un mal ajuste en la velocidad sino también en el ritmo; quiere decir que el modelo del ritmo psíquico interno es completamente diferente del ritmo físico externo correspondiente al mundo objetivo. Obviamente el choque es inevitable y el impacto de este choque se siente mucho más en el plano psíquico que en la esfera física. Como resultado, los seres humanos pierden su ajuste mental. Se han propuesto en el mundo muchas teorías. Algunas se referían principalmente al mundo espiritual sin interesarse en absoluto por la racionalidad del mundo psíquico. Desgraciadamente, muchas de estas teorías han sido arrojadas al montón de la basura de la historia. Hubo algunas teorías que mostraron también algún interés por el plano psíquico, pero tampoco pudieron desarrollar el equilibrio mental de la sociedad y también fueron rechazadas por la gente. Algunas de estas filosofías relacionadas con el mundo físico parecían muy refinadas, pero no estaban en tono con las duras realidades del mundo objetivo. Esas filosofías fueron bastante satisfactorias en el país de los sueños de la teoría, pero no tenían conexión alguna con los aspectos prácticos de la tierra.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

Otras teorías que sonaban algo más agradables al oído hablaban volublemente de igualdad humana; pero al aplicarlas la gente descubrió su ineficacia, porque los principios fundamentales de estas filosofías eran contrarios a las realidades básicas del mundo. "La diversidad es la ley de la naturaleza; nunca existirá la uniformidad". El mundo está lleno de diversidades, un panorama de abigarradas formas y colores, diversas y variadas expresiones. Uno nunca debe olvidarlo. A veces la exhibición superficial de estas teorías ha deslumbrado los ojos del observador, pero en realidad no contenían dinamismo. Y con todo, el dinamismo es la primera y última palabra de la existencia humana. Lo que ha perdido su dinamismo es como un pozo estancado. En ausencia de flujo, una alberca se llena de malas hierbas y se convierte en un peligro para la salud. Es mejor llenar con tierra esta clase de estanques. Muchas filosofías del pasado han brindado este tipo de servicio negativo a la humanidad.

El sentimiento devocional es el sentimiento más elevado y valioso de la humanidad. En "La diversidad es la ley de la naturaleza; nunca existirá la uniformidad" del corazón humano. Este elemento de devoción, el máspreciado tesoro de la humanidad, debe preservarse con el máximo cuidado. Debido a que es un valor interno tan tierno, para preservarlo de las acometidas del materialismo, se debe construir una valla protectora alrededor de él, como un alambrado alrededor de una planta delicada. Ahora, la pregunta es: ¿Cuál es el alambrado protector? Es una filosofía adecuada que establezca una armonía correcta entre los mundos material y espiritual, y sea la fuente que brinde la inspiración para el avance de la sociedad.

El interés por el flujo vital palpitante en otras criaturas humanas ha llevado a la gente al ámbito del humanismo, los ha hecho humanistas. Ahora, si el mismo sentimiento humano se extiende hasta incluir a todas las criaturas de este universo, entonces y sólo entonces se podrá decir que la existencia humana ha alcanzado su consumación final. Y en este proceso de expandir el amor interno a todas las criaturas surgirá otro sentimiento humano que se extiende hasta incluir a toda criatura de este universo, entonces y sólo entonces se podrá decir que la existencia humana ha alcanzado su consumación final. Y en el proceso de expandir el amor interno a otras criaturas surgirá otro sentimiento detrás del humano que lo hará vibrar en todas direcciones, que tocará los más profundos rincones de los corazones de todas las criaturas y conducirá a todos a la etapa final de bienaventuranza suprema.

PRINCIPALES REPRESENTANTES DEL NEOHUMANISMO

- ***Herbart***

La psicología de Herbart, aunque basada en los fundamentos apriorísticos de que se ha hecho mención, representa una de las expresiones más completas y orgánicas del asociacionismo y se adelanta a la ciencia psicológica propiamente dicha que surgirá en la segunda mitad del siglo XIX.

El pluralismo atomístico de su metafísica se proyecta en la vida individual psicológica donde, como es evidente, la multiplicidad de las representaciones no puede nacer más que del movimiento original de los entes simples. Las representaciones simples (sonidos, colores, etcétera), son tan elementales y carentes de relaciones internas como deben serlo los actos de autoconservación de los entes simples.

El alma no es el objeto propio de la psicología porque también ella es un real simple e inmutable. El objeto de la psicología son los actos de autoconservación o representaciones del alma, en cuanto actuales o persistentes en el recuerdo. Las representaciones tienen un carácter dinámico: "compenetrándose recíprocamente en el alma, que es una, se repelen en cuanto son opuestas, y se unen en una fuerza común en cuanto no son opuestas".

Según Herbart, la teoría de la organización óptima de la personalidad es la estética, que abarca, a un tiempo, al arte bello y a la moral. En esto se advierte una derivación de la idea schilleriana del alma bella, aunque



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

elaborándola en el sentido de la antedicha mecánica de las representaciones. En efecto, la experiencia estética depende de la solidez, la extensión y la armonía alcanzada por las representaciones-fuerza, en el fondo antagonicas, que constituyen el yo. Las ideas morales están referidas a estos mismos caracteres y son las siguientes: la libertad interior, la perfección, la benevolencia, el derecho y la equidad. La más fundamental es la primera, respecto a la cual las otras representan condiciones necesarias para su consecución.

Para Herbart, los niños no son verdaderamente libres porque aún no han adquirido un carácter, es decir, una verdadera solidez en la masa de representaciones dominante. Por otra parte, el carácter mismo, el yo adulto, es susceptible de romperse o escindirse como sucede en los casos de desdoblamiento de la personalidad, esto es, en ciertas formas de demencia.

La doctrina de las virtudes se refiere a la conformidad de la conducta con las cinco ideas morales y tiene como ramas principales la política y la pedagogía. La política se refiere en lo esencial a la idea de derecho; la pedagogía abarca las cinco ideas, pero subraya la de la perfección.

- **Raths**

Raths y sus colaboradores propusieron la alternativa de la clarificación de valores en un libro titulado *Values and Teaching*, donde se exponía en qué consistía esta técnica, impulsando el interés sobre el tema. La propuesta de la clarificación es opuesta a las técnicas anteriores de inculcación o adoctrinamiento de valores humanos, su idea es que los jóvenes no deben ser adoctrinados, sino que el individuo es libre de elegir sus propios valores cualesquiera que estos sean, por tanto, niega que existan valores mejores que otros, sino que todo depende de la jerarquía de valores que cada persona tenga.

Otros seguidores, como Howe, L. W. (1977) y Kirschenbaum, H. (1982), han hecho al respecto de Raths, L.E. (1967) aportaciones muy importantes, en el sentido de que han conectado dicha metodología con algunas actitudes que Rogers, C.R. (1978) considera necesarias para favorecer el desarrollo humano, tales como: autenticidad, aceptación y empatía.

Una de las aportaciones de este método, consiste en que la persona identifique claramente los valores que él posee y los que le gustaría poseer, así como las numerosas estrategias creadas para la educación en valores.

Pascual, A. afirma que "la clarificación de valores es una acción consciente y sistemática del orientador o maestro que tiene por objeto estimular el proceso de valoración en los alumnos con el fin de que estos lleguen a darse cuenta de cuáles son realmente sus valores y puedan, así, sentirse responsables y comprometidos con ellos". Su finalidad es provocar en el educando una reflexión en la búsqueda de lo que consideran y desean en el ámbito de los valores. De cualquier forma, gracias a unos u otros autores, la clarificación de valores ha sido objeto de una gran difusión, empleándose en numerosos centros escolares de distintos países, incluido España.

Si nos adentramos en el origen de la Clarificación de Valores, es de todos sabido que en épocas anteriores tenía mayor relevancia el progreso socio-cultural, que el cultivo de la persona, de su humanización. Hoy las cosas han cambiado, y la educación en valores se ha convertido en un pilar fundamental a tener en cuenta en cualquier materia.

Según establece Pascual, A. (1988), es necesario contar con unas instrucciones básicas que nos permitan trabajar aquellos valores que estén dentro de una cultura. Es fundamental para ello, evitar el



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

adoctrinamiento y favorecer la autonomía y la reflexión. Es necesario buscar un modelo interaccionista para descubrir todas las posibilidades de la persona, incluso aquellas no descubiertas.

El método de Clarificación de Valores se ha difundido ampliamente por el mundo escolar, ayudando al alumno a identificar los valores que vive y los que quieren vivir. De esta manera, el método de Clarificación de Valores, según manifiesta Quintana Cabanas, J.A (1998:293), pretende “ayudar al alumno para que, por sí mismo, se percate de sus propios valores, se aclare sobre ellos y, constituyéndolos así en objetivos personales, sea capaz de afirmarlos y de traducirlos en obras”.

Cada día hay más personas que no tienen claro hacia donde se dirigen, viven sin orientación ni sentido, están poco motivados y resulta difícil hacerlos reflexionar sobre su escala de valores. La clarificación de valores debe ofrecerles un procedimiento que les permita analizar sus vidas, asumir la responsabilidad de su comportamiento, articular valores definidos, y actuar de acuerdo con los mismos.

Pero es evidente, que este proceso de valoración sigue momentos o fases distintas en función de los autores. Según la teoría de Rath, L. (1967:33), considerado uno de los pedagogos más significativos de su tiempo y pionero en la elaboración de estrategias para esta clarificación, el proceso por el que aceptamos unos valores es el que dicta los pasos a seguir en este método. Para el autor, el proceso de formación de valores consta de tres momentos, cada uno de los cuáles comprende varias condiciones o peculiaridades:

1. Selección de los valores:

- hecha con libertad,
- entre varias alternativas,
- tras considerar sus consecuencias.

2. Estimación de los valores:

- apreciar y disfrutar la opción hecha,
- estar dispuesto a afirmarla públicamente.

3. Actuación según esos valores:

- actuar de acuerdo con nuestra elección de valores,
- y hacerlo repetidamente en nuestra vida.

El problema mayor que se le ha achacado al autor, es que los siete subprocesos parecen insuficientes para comprender el proceso de valoración. Es por ello, que Kirschenbaum, H. (1982:19) elabora un concepto más amplio: “es un proceso por el cuál aumentamos la probabilidad de que, ya sea nuestra forma de vida en general o alguna decisión en particular, tengan, en primer lugar, un valor positivo para nosotros y, en segundo, sean constructivas dentro del contexto social”.

Kirschenbaum considera que el proceso de valoración implica cinco dimensiones relacionadas, que no pueden ser identificadas como etapas sino como procesos, las cuales se exponen a continuación:

1. Pensamiento: ayudar a los alumnos a que aprendan a pensar, ya sea favoreciendo un pensamiento crítico (Rath, L. E. 1967), un razonamiento moral (Kohlberg, L. 1986), etc.
2. Sentimiento: aclarar lo que apreciamos o deseamos. Ayudar a los jóvenes a reforzar el concepto de sí mismos y a manejar sus sentimientos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

3. Elección: elección de alternativas y consideración de consecuencias. Es necesario establecer unas metas, reunir los datos disponibles, elegir una alternativa y considerar las consecuencias de la decisión. A la hora de tomar la decisión u optar por una alternativa podemos hacerlo libremente, identificando las consecuencias de una decisión subjetiva, de lo que creemos que es mejor; o planear las distintas estrategias que me ayudarán a incrementar la probabilidad de alcanzar esas metas.
4. Comunicación: los valores evolucionan gracias a un proceso de interacción social. Es necesario mandar mensajes claros, escuchar activamente lo que el otro quiere decir, etc.
5. Acción: actuar repetida y consistentemente para alcanzar nuestras metas, ayudar al individuo a adquirir un sentido positivo en su vida y actuar hábilmente en las áreas de acción para conseguir beneficio personal y social.

Estructuradas las fases de esta forma, Pascual, A. (1995:16) piensa que “el desarrollo de la valoración capacita a las personas para hacer sus opciones desde su responsabilidad y libertad, lo cual fundamenta el compromiso ético con los valores”.

PROCESO DE VALORACIÓN

Por proceso de valoración, entendemos los pasos que la persona debe seguir para captar e interiorizar los valores, y que este proceso de desarrollo valorativo culmine y se traslade a la conducta del individuo. En resumen, que haga suya la escala de valores. De esta forma, Hernando, M^a.A. (1997:85) considera necesario “utilizar una metodología que ponga en contacto a la persona con su propia experiencia para que sea consciente de sus actitudes ante los valores y sus opciones”. Pascual, A. (1988) considera que el foco de valoración está en la propia persona. La inteligencia y afectividad son fundamentales en su desarrollo, pero el mundo de los valores le ayuda a desarrollarse y crecer.

DISCUSIÓN

La psicología humanista nos habla de la ausencia de validación empírica de sus propuestas. El propio Rogers insistió en la necesidad de unir la psicoterapia a técnicas objetivas como las grabaciones o el uso de test.

Así como excesos en la reivindicación de la subjetividad y el rechazo del experimentalismo. Falta de definiciones operacionales de los conceptos y postulados básicos humanistas, lo que dificulta su investigación. Excesivo énfasis en una visión positiva y optimista del ser humano, sobre todo en los autores norteamericanos.

Cuando se presenta una psicología humanista: hay una minoría estable de psicólogos que se declaran humanistas; además, es clara la influencia de algunos principios de esta teoría en campos como la educación o en los estudios sobre el efecto de la relación terapeuta-cliente en el resultado de la terapia.

Acorde con Manfred Max-Neef en el libro Desarrollo a escala humana, y también con Paul Ekins en Riquezas sin límites, Atlas Gaia de la economía verde, a esta concepción de Maslow se le atribuye la legitimación de la "piramidalidad" social. Si las necesidades están jerarquizadas y son infinitas, la sociedad se configurará también "naturalmente" como una pirámide donde sólo la cúspide accede a más y a más a costa de mantener abajo a una base cuanto más amplia y desposeída más conveniente. Esto es contrapuesto a la visión de Max-Neef de las necesidades como una matriz de componentes finitos (9 en cuatro formas de realización: Subsistencia, Protección, Afecto, Comprensión, Participación, Creación, Recreo, Identidad y Libertad, mediante el Ser, el Tener, el Hacer y el Relacionarse).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DE LA GESTALT

La crítica más común, es la que concierne a su metodología, por el hecho de haber escogido a un reducido número de personajes, que él consideraba auto-realizados, y llegar a conclusiones de lo que es la auto-realización después de leer sus biografías o hablar con ellos.

A pesar de que la teoría de Maslow ha sido vista como una mejora en las teorías previas sobre la personalidad y la motivación, conceptos como la «autorrealización» resultan algo vagos. Como consecuencia, la operatividad de la teoría de Maslow es complicada.

Hay ejemplos de personas que poseen rasgos de auto-realización y no han tenido sus necesidades básicas satisfechas. Muchos de los mejores artistas sufrieron pobreza, deficiente crianza, neurosis y depresión. Sin embargo, algunos estudios científicos muestran el pleno interés del ser humano por auto-realizarse y tender a un nivel más alto de satisfacción.

Una última crítica sería el hecho de considerar la seguridad de propiedad privada más importante que tener una familia o una moralidad, ej. La mayor parte de los nativos de Sudamérica, África o Asia no tienen propiedades y pueden suplir el resto de sus necesidades.

Según Rogers las técnicas humanistas son aplicables a todo tipo de personas, sin embargo en actualidad nos podemos dar cuenta de que en algunos problemas este proceso podría resultar ser bastante largo y resultados efectivos en cuanto a otras personas podría ser el método adecuado, es por ello que muchos autores hablan de que el psicólogo debe de tener un enfoque ecléctico y tomar lo mejor de cada teoría y trabajar lo que sea adecuado a cada paciente.

Es bien sabido que la autorrealización es propia de cada persona y si a ciencia cierta no se sabe con exactitud si todas las personas tenemos el instinto de llegar a satisfacer esa necesidad, esto se debe a que el humanismo tiene una parte subjetiva en el que cada persona encuentra el sentido de vida de manera diferente, no lo podemos medir, e incluso conforme va pasando el tiempo va cambiando este sentido, y se cae en otro concepto que es la autoactualización en la que una persona puede llegar a la autorrealización, y después actualizarse para seguir en ese peldaño y no perderla.