
Introducció al model de la psicologia humanista

PID_00270383

Maria Beltrán Ortega
Mikel Marquiegui Olaizola
Zenaida Aguilar Vijande
María Beúnza Valero
Nerea Larumbe Navarro

Temps mínim de dedicació recomanat: 2 hores



Maria Beltrán Ortega

Mikel Marquiegui Olaizola

Zenaida Aguilar Vijande

María Beúnza Valero

Nerea Larumbe Navarro

L'encàrrec i la creació d'aquest recurs d'aprenentatge UOC han estat coordinats per les professores: Neus Nuño Bermúdez, Noemí Guillamón Cano (2020)

Primera edició: març 2020

© Maria Beltrán Ortega, Mikel Marquiegui Olaizola, Zenaida Aguilar Vijande, María Beúnza Valero, Nerea Larumbe Navarro

Tots els drets reservats

© d'aquesta edició, FUOC, 2020

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realització editorial: FUOC

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars dels drets.

Índex

Introducció	5
1. Per què va sorgir el moviment de la psicologia humanista?..	7
1.1. Causa material (allò del que sorgeix alguna cosa o mitjançant el qual arriba a ser)	7
1.2. Causa formal (idea o paradigma previ)	8
1.3. Causa eficient (principi del canvi)	11
1.4. Causa final (la fi, la realitat cap a la qual alguna cosa tendeix a ser)	13
2. Elements que comparteixen els models psicoterapèutics d'orientació humanista (Rosal, 1986)	14
2.1. Concepte de creixement personal	14
2.1.1. Elements que inclou el creixement personal	14
2.1.2. Característiques del procés de creixement personal	14
2.1.3. Obstacles que impedeixen o dificulten el creixement personal	15
2.2. Creativitat com a potencialitat de qualsevol ésser humà	15
2.3. L'aportació creativa del terapeuta a través de les tècniques	16
2.4. Les actituds del psicoterapeuta com a ajuda facilitadora	16
2.4.1. Considerar el client com una persona singular i irrepetible	16
2.4.2. Confiar en les capacitats psíquiques del client per a un comportament creatiu en el procés terapèutic	16
2.4.3. Ser conscient dels límits de qualsevol model psicoterapèutic	17
2.4.4. Prendre consciència de les pròpies limitacions psíquiques i de la necessitat de cura personal	17
2.4.5. Evitar l'actitud de salvador	17
2.4.6. Obrir-se a la receptivitat respecte a qualsevol de les dimensions de la conducta del client i a les vivències emocionals i cognitivointuïtives de la creativitat del terapeuta	17
2.4.7. Comprensió empàtica	18
2.4.8. Ressonància	18
2.4.9. Consideració positiva incondicional	18
2.4.10. Congruència o autenticitat	18
Bibliografia	21

Introducció

Durant els anys setanta i recollint els postulats de la teoria general dels sistemes (TGS) de Ludwig von Bertalanffy (1976) quant a la concepció molar de l'organisme i del subjecte humà com a sistema actiu, va començar a aparèixer una nova imatge de l'ésser humà, menys determinista i reduccionista i més «oberta» als processos creatius, a les diferències individuals i peculiaritats de cada ésser humà i a una mirada que anava més enllà de l'àmbit biològic. Aquesta nova mirada s'apartava de la concepció de l'«home robot», la tendència del qual havia estat en voga i era defensada i utilitzada pels models psicològics conductistes i psicoanalítics freudians, que, fins en aquell moment i en general, havien tingut molta més presència i acceptació.

Anteriorment, la concepció que regnava considerava a l'individu un sistema tancat, amb poc moviment i molt determinat pels factors ambientals, una mera màquina de respostes davant dels estímuls externs.

A aquestes noves idees s'acullen, entre d'altres, corrents com el de la psicologia del desenvolupament de Piaget i Werner, escoles neofreudianes, Allport i Maslow, i els nous enfocaments en la psicologia de l'educació i la psicologia existencial. El malestar que produïa la concepció anterior de l'ésser humà va ser el preludi a partir del qual es van iniciar els primers moviments d'autors que considerem antecessors i iniciadors del moviment de la psicologia humanista, que procedien de diferents paradigmes, però que tenien el denominador comú d'apartar-se dels pressupostos següents.

Citem aquí a Rosal i a Gimeno-Bayón:

a) Atomisme. És a dir, aquells models que sostenen que, per conèixer el subjecte humà n'hi ha prou amb analitzar i conèixer les seves parts components o elements bàsics.

b) Reduccionisme. És a dir, aquells models que redueixen els processos psicològics als fisiològics –reduccionisme fisiològic–, teoria que defensen bona part dels psiquiatres practicants del model mèdic.

Considero convenient cridar l'atenció sobre la presència d'altres formes de reduccionisme –en contraposició amb la concepció holística del subjecte humà– com és de fet el reduccionisme conductista –que redueix tots els tipus de trastorns psicològics o de la personalitat a trastorns «conducta» (en el sentit de conducta pràctica en el qual Watson va entendre aquest terme)–; el reduccionisme cognitiu –l'explicació total dels problemes es basa únicament en disfuncions dels processos cognitius–; i reduccionismes emocionals, per a qui els treballs catàrtics o d'altres formes similars constitueixen la panacea per al canvi terapèutic, ja que qualsevol psicopatologia la redueixen únicament a distorsions de l'experiència emocional.

c) Mecanicisme. És a dir, aquells models que pressuposen que curar una persona humana és comparable amb arreglar una màquina; substituir una peça o mecanisme espatllat per un altre de nou.

d) Determinisme. Quan se sosté que la conducta humana depèn totalment de factors que no pot controlar, tant si es tracta d'estímuls procedents de l'ambient exterior com d'impulsos interiors de base fisiològica i presents des de la infància.

(Traduït de Rosal i Gimeno-Bayón, 2001, pàg. 11).

Ens centrarem, per diagramar aquest resum, en les causes que van impulsar i van donar peu al moviment de la psicologia humanista, basant-nos en la classificació clàssica proposada per Aristòtil (sobre les «causes d'un fet»), completada per Rychlack (1988) i descrita per Ramón Rosal i Ana Gimeno-Bayón (2001).

1. Per què va sorgir el moviment de la psicologia humanista?

1.1. Causa material (allò del que sorgeix alguna cosa o mitjançant el qual arriba a ser)

Introducció a la situació històrica i causes

El moviment de la psicologia humanista sorgeix als anys cinquanta, a Califòrnia, quan un grup de psicòlegs i psiquiatres de diferents corrents mostren el seu malestar i distanciament en relació amb la concepció de l'ésser humà que s'havia tingut fins al moment (i que ha quedat explicada en l'apartat anterior).

Entre els elements bàsics de malestar i rebuig, destaquem els següents, a manera de resum, proposats per Rosal i Gimeno-Bayón (2001):

a) **Focalització excessiva –o a vegades exclusiva– en la cerca i anàlisi de les unitats elementals del psiquisme humà (enfocament atomista).**

En contraposició amb la reorientació holística que va anar apareixent en el camp de la psicologia, s'acostumaven a reduir els esdeveniments mentals i el comportament a un conjunt de sensacions, pulsions, reaccions innates i apreses.

b) **Focalització excessiva en recerques sobre les conductes humanes a través de les reaccions de rates o altres animals en els experiments de laboratori (enfocament reduccionista).**

Sense rebutjar les aportacions positives de les recerques de laboratori, sorgeix la necessitat de donar cabuda a dimensions més complexes pròpies de l'ésser humà: pensament i activitat creadora, tendència amatòria, capacitat valorativa, experiències estètiques i religioses, etc. En definitiva, experiències humanes que no poden ser estudiades a través d'animals.

c) **Explicació de la conducta humana a partir exclusivament de la influència dels factors elementals del psiquisme (mecanicisme i determinisme).**

Apartar-se de la imatge de l'home robot, del reduccionisme conductista i psicoanalític, que se centrava en les lleis de l'estímul-resposta o en l'expressió i transformació dels impulsos, per donar pas a la possibilitat de decidir lúcidament i lliurement, sense que els factors ambientals o els factors interns de caràcter fisiològic determinin, sense possibilitat de control, la trajectòria de la vida humana.

d) **Focalització excessiva en l'estudi de psicopatologies.**

Fins al moment, les recerques i teories sorgien de l'estudi de casos amb patologies associades, però no de persones saludables. Des d'aquí comença a sorgir l'interès cap a persones amb un alt grau de salut, de creixement personal o autorealització, així com cap a les experiències estètiques, experiències religioses, místiques o «transpersonals».

e) **Sobrevaloració de la importància d'un tipus de metodologia científica concebuda per a les ciències naturals.**

Aquesta metodologia, unida a l'estudi de la ciència de la biologia, la física i la química, i que portava implícita una causalitat lineal (en aquells anys, les metodologies científiques utilitzades en psicologia no comptaven, en les seves modalitats observacionals i qualita-

L. von Bertalanffy (1901-1972)

Biòleg i filòsof austríac, reconegut per la seva teoria general dels sistemes. Hi postula i justifica una concepció humanista de la naturalesa humana oposada a la concepció mecanicista, atomista i robòtica. Les propietats dels sistemes no poden descriure's mitjançant els seus elements separats, sinó entenent-se com una globalitat interdependent d'aquests.

tives, amb el rigor de les actuals), distava molt de poder explicar amb el rigor i matisos necessaris els processos psíquics humans.

f) **Actitud autosuficient i excloent d'escola com a «sistema tancat» (en el sentit de Bertalanffy).**

Les escoles conductista i psicoanalítica, dominants en els anys cinquanta, mostraven un clar rebuig cap a les aportacions d'altres corrents o escoles, fins i tot les provinents d'altres branques de coneixement com són la filosofia o l'espiritualitat. Aquesta actitud tancada d'autosuficiència que excloïa tot el que no estigués dins del cercle predominant va anar donant peu a tendències molt més inclusives i obertes, que serien el preludi de tendències i models més integradors, fins i tot de molts models psicoterapèutics integradors actuals, que van tenir el seu bressol, quant a aquesta tendència, en el moviment humanista.

g) **Lluites de poder.**

En aquells anys, les dues escoles predominants estaven en lluita de poder. Totes dues volien aconseguir el predomini en el món acadèmic i l'objectiu últim era conquerir un paradigma únic que ho expliqués tot. Des d'aquí, totes les aportacions innovadores i creatives que no procedissin de la psicoanàlisi o del conductisme eren rebutjades.

1.2. Causa formal (idea o paradigma previ)

Elements essencials del moviment de la psicologia humanista

1) En els teòrics de la personalitat d'orientació humanista predominen clarament les **concepcions holística i sistèmica** enfront de les atomista i reduccionista.

S'estudia la personalitat de l'individu en el seu conjunt (no d'una manera atomista).

La persona és única, singular i irrepètible (Allport, 1966) i el sistema que la forma és més que la simple suma de les parts, ja que s'organitza de manera única en cada persona. Els subsistemes que organitzen la personalitat s'interrelacionen i influeixen. S'utilitzi l'orientació humanista que s'utilitzi (Gestalt, anàlisi transaccional, psicòsintesi, biosíntesi, bioenergètica, etc.), el terapeuta no perd de vista que les diferents vies pretenen canviar l'organització del conjunt de la personalitat i els seus subsistemes.

2) Reconeixement de la capacitat de **llibertat d'elecció** i de **creativitat**, enfront de concepcions mecanicistes i deterministes.

A diferència de la psicoanàlisi, no es considera la creativitat com una manifestació neuròtica o psicòtica, ni com un derivat de les pulsions agressives o sexuals. És més, es dona a aquest aspecte un lloc de rellevància, essent la capacitat creadora un instrument clau des de la psicologia humanista. A col·lació d'aquest aspecte, es posa l'accent en temes com l'autorealització, l'actitud creadora (no com quelcom que és propi simplement d'artistes o genis, sinó com una qualitat present en els aspectes de la vida quotidiana, que poden ser expe-

rimentats creativament) i altres aspectes que apareixen a partir d'aquesta última: trets de la personalitat que l'acompanyen, estil peculiar de percebre i processar, trobada amb un mateix, fortalesa del jo, obertura a l'experiència, etc.

3) Estudi de les persones amb un alt grau de creixement personal o autorealització, i no només de les patologies.

És característic de les teràpies humanistes posar l'èmfasi en els aspectes saludables de la persona, les seves potencialitats i recursos, aquells llocs en els quals hi ha més energia i que podran ajudar i acompanyar els treballs psicoterapèutics. En contraposició amb el que es feia, el punt de mira no està en el símptoma, el malestar o el trastorn, està en la persona, en el seu desenvolupament i en els recursos saludables que el procuren.

En la línia del que s'ha exposat, van ser de rellevància les aportacions de Maslow (1973).

4) Reconeixement de les limitacions de la metodologia científica convencional.

Per resumir aquest punt, citem a Rosal:

En psicoteràpia, el dilema de l'home per viure alhora com a subjecte i com a objecte es manifesta en què es pot percebre el pacient des de dos punts de vista: o com a organisme que, segons els diagnòstics, s'adequa en major o menor grau a determinat model, o com un subjecte singular i irrepetible amb el qual s'estableix una relació interpersonal i amb el qual s'exercita una actitud d'empatia que facilita comprendre millor el significat del seu llenguatge verbal i no verbal. Aquesta complementarietat d'actituds i percepcions es requereix, segons May (1974), tant en el terapeuta com en el científic de la psicologia, com en tot ésser humà que vulgui respectar a la seva vida quotidiana la complexitat de la realitat humana, sense negar-ne el vessant condicionat i manipulable ni la zona de la seva llibertat o creativitat. Segons May, la llibertat equival a la capacitat de fer viure de forma dialèctica ambdós vessants en un mateix.

(Rosal, 2001, pàg. 17).

En resum, calia una nova visió de l'ésser humà que, sense deixar d'atendre els aspectes convencionals i les seves aportacions, donés la mà a una visió més humana i pròxima, en la qual el psicoterapeuta podia captar la singularitat del subjecte i adequar-s'hi sense caure en les generalitzacions que havien tendit a encasellar-lo des de la metodologia científica convencional. D'aquesta manera, es pretenia fer un pas més en relació amb les limitacions dels enfocaments anteriors, alhora que es reconeixia la complexitat del procés.

5) Actitud d'escola com a «sistema obert» i facilitació de l'actitud integradora entre teories i tècniques terapèutiques.

En contraposició amb l'actitud d'autosuficiència i rebuig que s'havia estat donant en i entre les tendències dominants, ara ja no es buscava una teoria o paradigma comú. Es va respectar i encoratjar el sorgiment de nous models,

el pluralisme i la inventiva, promovent associacions, simposis, publicacions, congressos i trobades que procuressin la influència mútua i l'intercanvi amb actitud integradora i en pro de la salut i el creixement personal.

6) La psicologia humanista no va sorgir com una nova teoria o model psicoterapèutic alternatiu.

El moviment de la psicologia humanista **va sorgir com un moviment social interdisciplinari** (predominantment psicològic), no com un nou paradigma (Rosal, 1982). Els professionals que van participar en els primers congressos eren psicòlegs, psiquiatres i representants de diverses modalitats de teràpia, però no faltaven pedagogs, educadors, treballadors socials, infermers i altres professionals de la relació d'ajuda, així com filòsofs, antropòlegs culturals, mestres espirituals de la Índia, biòlegs, fisiòlegs, físics, artistes... i, en general, **persones no només interessades en la salut mental, sinó també en humanitzar la vida en l'àmbit inter i intrapersonal** i la manera d'enfocar el treball científic.

7) Definicions o descripcions de la psicologia humanista.

En la seva fundació, l'American Association of Humanistic Psychology es definia de la següent manera:

La psicologia humanista es pot definir com la tercera branca fonamental del camp general de la psicologia (les dues ja existents són la psicoanalítica i la conductista) i, com a tal, tracta, en primer terme, de les capacitats i els potencials humans que no tenen lloc sistemàtic ni en la teoria positivista ni en la conductista, o en la teoria clàssica de la psicoanàlisi; p. ex., creativitat, amor, si mateix, creixement, organisme, necessitat bàsica de gratificació, autoactualització, valors superiors, ser, esdevenir, espontaneïtat, joc, humor, afecte, naturalitat, calor, transcendència de l'ego, objectivitat, autonomia, responsabilitat, salut psicològica i conceptes relacionats amb ells. Aquesta aproximació també es pot caracteritzar pels escrits de Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslow, Allport, Angyal, Bühler, Moustakas, etc., igual que per certs aspectes dels escrits de Jung, Adler i els psicòlegs psicoanalistes de l'ego, i psicòlegs existencialistes i fenomenològics.

(Quittman, 1985/1989, pàg. 28).

Dos anys després, Bugental (1965) formula per primera vegada quelcom semblant a uns principis de la psicologia humanística. Sota el títol *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*, destaca: (a) que l'home és més que la suma dels seus components, (b) que l'existència de l'home està relacionada amb les relacions interhumanes, (c) que una de les característiques essencials de l'home és la consciència i aquesta és la base de la comprensió de l'experiència humana, (d) que l'home pot triar i decidir i que, mitjançant les seves decisions actives, pot variar la seva situació vital, i (e) que l'home viu orientat cap a una meta, objectiu o valors que formen la base de la seva identitat.

1.3. Causa eficient (principi del canvi)

El sorgiment del moviment humanista és promogut per diversos enfocaments i autors que, amb les seves accions i aportacions, ajudaran a l'inici i expansió d'aquesta nova perspectiva. A continuació detallem els autors i institucions més rellevants:

1) Enfocaments de la **psicologia fenomenològica**, derivats del corrent fenomenològic en la filosofia –com p. ex. els de l'escola de la Gestalt– o d'autors com David Kats i Albert Michotte, entre els experimentals, o Merleau-Ponty i Buytendijk, entre els més teòrics.

2) Enfocaments de la **psicologia existencial** que van sorgir a partir dels corrents filosòfics fenomenològics i existencialistes.

A part d'autors com Binswanger i Frankl, aquí convé destacar especialment Rollo May per la seva rellevant participació en els congressos de psicologia humanista.

3) **Col·laboradors de Freud**, al principi del corrent psicoanalític, que, al cap d'uns quants anys, van decidir separar-se'n per diferències importants entre les seves teories de la personalitat, la psicopatologia i la metodologia terapèutica, com especialment Alfred Adler, Carl Jung i Otto Rank.

4) Jacob Moreno, creador del **psicodrama**, el primer mètode psicoterapèutic que introduïa l'activitat experiencial en la sessió terapèutica –en lloc de l'exclusiva comunicació verbal–, característica seguida posteriorment amb modalitats diverses pels models de psicoteràpia vinculats a la psicologia humanista.

5) **Neopsicoanalistes** com Erich Fromm i Karen Horney, que van exercir una influència notable en els iniciadors del moviment de la psicologia humanista.

6) **Teòrics de la personalitat** com Allport –p. ex., amb la seva teoria de les motivacions variables–, Murray, Murphy i el mateix Kelly.

A continuació, a la taula 1, detallem algunes de les dates clau per a la consolidació del moviment humanista:

Taula 1. Dates a tenir en compte per a una cronologia del sorgiment i consolidació del moviment de la psicologia humanista

1956	Abraham Maslow. <i>Towards a Humanistic Psychology. A: A Review of General Semantics.</i>
1957	John Cohen. <i>Humanistic Psychology.</i>
1958	Abraham Maslow y Antony Sutich funden el <i>Journal of Humanistic Psychology.</i>

1961	Primer número del <i>Journal of Humanistic Psychology</i> .
1961	Creació de l'American Association for Humanistic Psychology.
1961	S'obre a Califòrnia el Centre Esalen.
1962	Primera Trobada Nacional de l'American Association for Humanistic Psychology.
1964	Se celebra l'Old Saybrook Conference, que té un caràcter d'autoreflexió i que servirà com a punt de referència a l'hora de definir les bases del moviment i d'exposar-les a l'exterior.
1965	Apareix una obra col·lectiva dirigida per Frank T. Severin: <i>Puntos de vista humanistas de la Psicología</i> .
1967	Es publica l'obra col·lectiva <i>Challenges of Humanistic Psychology</i> .
1968	L'APA (American Psychological Association) tria com a president a Abraham Maslow.
1970	L'APA accepta com a membre a l'American Association for Humanistic Psychology. Aquesta associació adquireix caràcter internacional i aleshores es converteix en Association for Humanistic Psychology.
1970	Se celebra la Primera Conferència Internacional, a l'Haya.
1977	A partir d'aquell any, s'organitzen amb regularitat congressos europeus de psicologia humanista.
1980	Neixen les primeres associacions de psicologia humanista al nostre país.
1981	Són aprovats oficialment els estatuts de l'Associació de Psicologia Humanista a Catalunya.
1981	Primer Congrés Nacional de Psicologia Humanista a Barcelona.
1981	Primer número de la <i>Revista de Psiquiatria y Psicología Humanista</i> .
1982	A la Facultat de Psicologia de la Universitat Central de Barcelona se celebren les Primeres Jornades Universitàries de Psicologia Humanista.
1983	Segon Congrés Nacional de Psicologia Humanista a Bilbao.
1988	IX Congrés Europeu de Psicologia Humanista a Barcelona.

Font: Rosal i Gimeno-Bayón, 2001, pàg. 21.

Nous models de psicoteràpia que es van anar implicant en els congressos i publicacions de la psicologia humanista al llarg dels anys seixanta i setanta són: variants del psicodrama de Moreno, teràpia de la Gestalt de Perls, teràpies rogerianes i postrogerianes –p. ex.: *Focusing* de Gendlin–, anàlisi transaccional de Berne, psicósintesi d'Assagioli, models variats de teràpies amb imatges i fantasia –p. ex.: Somni dirigit de Desoille–; models variats de psicoteràpies corporals –p. ex.: bioenergètica de Lowen, biosíntesis de Boadella, programació neurolingüística, models de treballs per al creixement personal–, etc.

1.4. Causa final (la fi, la realitat cap a la qual alguna cosa tendeix a ser)

Aspiracions i projectes de la psicologia humanista

Es compartia un desig profund de contribuir a **humanitzar l'activitat psicològica i psicoterapèutica** tant dels corrents que ja existien, com de les noves tendències que van anar sorgint, dins de marcs molt més integradors, holítics, sistèmics, constructivistes i experiencials.

La coneguda com a tercera força s'associava a un concepte de personalitat unit al de llibertat, dignitat i consciència de si. S'atorgava un valor incondicionat a la persona, més enllà de qualsevol diagnòstic.

2. Elements que comparteixen els models psicoterapèutics d'orientació humanista (Rosal, 1986)

2.1. Concepte de creixement personal

El psicoterapeuta humanista se centra en les potencialitats de la persona per aconseguir un desenvolupament de les seves peculiaritats com a ésser humà, aquelles que el fan un ésser únic i irrepetible i l'ajuden a mostrar la seva «millor versió», aquella que l'acosta més a l'autorealització.

2.1.1. Elements que inclou el creixement personal

No hi ha una meta específica, és una realitat que implica una transformació constant i permanent, sense una única meta. Pot haver-hi molts focus de treball al llarg del desenvolupament i procés de la persona. Aquests focus són diferents per a cada persona, d'aquí la consideració de la singularitat individual i la necessitat de treballar amb models integradors que proporcionin molts recursos per abordar les inquietuds i dificultats de cada camí. Una mateixa experiència pot ser interpretada i viscuda de maneres molt diferents en funció de la realitat única de cada persona.

El creixement personal implica un **projecte existencial**, la cerca del sentit de la vida pròpia i el fet de ser conscient des d'aquí dels assoliments cap als quals cal enfocar-se. Relacionat amb això, la persona treballa la seva **llibertat** en relació amb les pressions, tant externes (guions de vida, coaccions...) com internes (impulsos sense consciència que no donen espai a la reflexió i la interiorització).

Una de les actituds que remarca Rosal i Gimeno-Bayón (2001) com a afavoridora del desenvolupament del creixement personal és la de l'**obertura a l'experiència**, que, unida al concepte de creixement personal, adquireix un significat de predisposició al canvi i a deixar-se afectar per la riquesa de la vida. Altres formes que promouen el desenvolupament d'aquest concepte són les experiències transpersonals, l'experiència d'actitud solidària, l'experiència d'investigació científica i filosòfica, l'experiència artística i l'experiència de l'amor (en parella, en família, en amics, en comunitat...).

2.1.2. Característiques del procés de creixement personal

Partim de la base que la persona a la qual acompanyem té tots els **recursos i potencialitats** que necessita per al seu desenvolupament personal. És a dir, no es tracta d'«introduir» res en el client, més aviat es tracta de «treure-li»

el que està adormit, anul·lat o minvat. Es tracta, per tant, de recuperar, estimular, potenciar, intensificar i prendre consciència d'aquelles capacitats que l'aproximen més a aquella «millor versió» comentada en l'apartat anterior.

Un dels elements més importants del procés de creixement personal és l'**actitud creadora**, que omple de possibilitats i recursos tant l'espai de la teràpia, com la vida (i la manera de veure-la) de la persona a la qual acompanyem. Aquest concepte, vinculat a la capacitat de viure el moment present (sense distorsionar-lo a partir del refugi en el passat o de la fugida cap al futur), seran la base sòlida sobre la qual construir i transitar el camí de la teràpia.

2.1.3. Obstacles que impedeixen o dificulten el creixement personal

Entre els obstacles més destacables cal considerar la por: por al dolor, por a la llibertat, por a la solitud... Tot i que no podem oblidar el paper obstaculitzador que poden representar certs factors socioculturals que coarten l'expressió genuïna de la persona.

Des del model de la psicoteràpia integradora humanista, Gimeno-Bayón i Rosal (2001) descriuen tres obstacles psicològics cap al desenvolupament de les potencialitats individuals:

1) Obstacle en forma de **bloqueig**: impedeix el fluir o la manifestació autèntica de la corresponent capacitat o potencial. P. ex.: tenir alguna emoció prohibida, com un nen que ha après a no expressar la ràbia.

2) Obstacle en forma de **dispersió**: quan la fluïdesa energètica d'un potencial no se centra en un objecte o meta específica i s'escampa esterilitzant-se l'efectivitat del procés. P. ex.: labilitat corporal. Un nen que té dificultats per contenir l'emoció i explota de manera abrupta davant de determinats estressors.

3) Obstacle en forma de **distorsió**: deteriorament del procés que implica una pèrdua de contacte amb la realitat. P. ex.: projecció en el present d'una situació del passat. Un nen que pensa: «si em vaig perdre un dia al parc, avui també em puc perdre, així que millor que no em separi de la mama».

2.2. Creativitat com a potencialitat de qualsevol ésser humà

Com ja s'ha esmentat, la psicologia humanista considera que la principal tasca creadora és el procés de creixement personal. Podríem dir que l'objectiu de la teràpia és aconseguir que el client es «autocregui a si mateix» i aquest procés és un camí de transformació continu, en el qual la persona va adquirint progressivament més **actituds creatives** que li permeten la mirar-se a si mateix,

al món i als altres d'una manera diferent, més adaptativa. Aquesta mirada serà la que permetrà transcendir els llocs més foscos de la nostra vida i obrir les portes als assoliments personals i a la realització del projecte existencial.

«Ningú no necessita quedar-se clavat en un racó; ningú no necessita quedar-se completament apartat per culpa de les circumstàncies; ningú no necessita ser víctima de la seva pròpia biografia».

(Kelly, 1963/1966, pàg. 29).

2.3. L'aportació creativa del terapeuta a través de les tècniques

El terapeuta, dins de l'espai de la teràpia, és l'encarregat de propiciar les condicions necessàries perquè es doni el canvi terapèutic i per afavorir el creixement personal. La **disposició al diàleg, l'autenticitat i la transparència** són qualitats bàsiques en el terapeuta humanista, que adoptarà creativament aquells procediments tècnics que s'alineïn millor a les demandes del client. L'**aplicació creativa de tècniques** anirà associada a una bona relació terapèutica, que sumarà efectivitat al procés i donarà supremacia al vincle per sobre de qualsevol tècnica.

2.4. Les actituds del psicoterapeuta com a ajuda facilitadora

Es descriuen, a continuació, les actituds bàsiques del psicoterapeuta humanista, extretes de les aportacions del creador dels creadors de la psicoteràpia integradora humanista i moltes d'elles inspirades en les aportacions que Rogers va fer al moviment humanista (Rosal, 1983).

2.4.1. Considerar el client com una persona singular i irrepetible

Considerem que no treballarem amb dues persones iguals, i que, tot i que podem trobar mals que comparteixen el mateix nom, mai no veurem dos dolors que es pateixin de la mateixa manera. D'aquesta manera, **l'abordatge que utilitzem s'ha d'adequar a les característiques de la persona** i no a l'inrevés, és a dir, la persona adequar-se per encaixar en el model.

2.4.2. Confiar en les capacitats psíquiques del client per a un comportament creatiu en el procés terapèutic

Les tendències humanes estan orientades cap a la vida, la creativitat i la implicació social. Van, d'una banda, cap al creixement personal i, de l'altra, cap a la solidaritat i l'«amor productiu» (en termes de Fromm).

En l'espai terapèutic humanista es confia en la capacitat de qualsevol persona de desenvolupar aquestes tendències, a les quals se'ls presuposa l'autopercepció positiva (quan està exempta de distorsions) i l'autodeterminació (capacitat per triar i decidir).

Un altre punt a destacar en aquest apartat, i vinculat a l'anterior, és considerar, en mans del client, el que vol canviar. El terapeuta espera i guia per a què pugui expressar la seva demanda d'una manera lliure i conscient.

2.4.3. Ser conscient dels límits de qualsevol model psicoterapèutic

No totes les persones responen igual al mateix model, d'aquí la tendència integradora dels corrents humanistes i la necessitat d'utilitzar recursos creatius i diferents per a cada persona, que és singular i irrepetible.

2.4.4. Prendre consciència de les pròpies limitacions psíquiques i de la necessitat de cura personal

L'actitud d'humilitat i reconeixement de les pròpies vulnerabilitats, la capacitat per empatitzar amb nosaltres mateixos i les nostres dificultats, la necessitat de supervisar-nos i de fer el nostre propi procés terapèutic són aspectes necessaris per a un terapeuta humanista. Des d'aquí, **el conseller no es col·loca per sobre, com a expert que ho sap tot, sinó com a persona humana no infal·lible**, amb les seves llums i les seves ombres.

2.4.5. Evitar l'actitud de salvador

El terapeuta no utilitzarà energies a l'hora d'oferir ajudes per a un objectiu no desitjat pel client, no impulsarà el procés per ajudar i resoldre la vida de la persona que acompanya més enllà del que aquesta demandi. No cuidarà per sobre de la seva cura personal, exposant-se a una neurosi de transferència.

Per tant, el terapeuta humanista evita caure en embolics i jocs paternalistes i neuròtics relacionats amb la cura.

2.4.6. Obrir-se a la receptivitat respecte a qualsevol de les dimensions de la conducta del client i a les vivències emocionals i cognitivointuïtives de la creativitat del terapeuta

Cal donar importància al que la persona diu que experimenta, no al que interpreta el terapeuta. Si un nen ens explica que va veure un monstre, en realitat no és important si era o no a l'habitació, sinó l'impacte i el sentir del nen i el que representa per a ell l'escena.

Tenir la **capacitat de posar entre parèntesi les teories, creences i maneres habituals de pensar**, per no caure en prejudicis.

La creativitat del terapeuta és un factor terapèutic. La seva implicació activa en el procés, el seu entusiasme, la seva obertura a la experiència, la seva independència de judici, la seva fortalesa del jo, la seva absència de conformisme

i d'autoritarisme, la seva capacitat per experimentar emocions genuïnes, etc. influeixen positivament en l'espai de teràpia i ajuden i acompanyen al creixement personal del client.

2.4.7. Comprensió empàtica

El psicoterapeuta humanista adopta l'actitud empàtica com a eix de la relació terapèutica, essent aquesta un espai de compromís amb el client i un instrument essencial per entrar en el seu marc de referència. Des d'aquesta realitat, podran indagar en tots els aspectes que la persona presenti i aprofundir en el seu creixement personal, amb la resiliència del vincle terapeuta-client.

2.4.8. Ressonància

Cal estar obert a rebre la persona, permetent que reverberin en nosaltres els estats emocionals del client. Cal experimentar què ens susciten aquests estats al cos, a les nostres emocions, als nostres pensaments i utilitzar-ho com una guia terapèutica del procés. És un mapa de pistes que ens indica el camí que cal seguir i els llocs pels quals no hem de passar.

2.4.9. Consideració positiva incondicional

En la seva etapa més existencial, Rogers (1957) va encunyar el terme *consideració positiva incondicional* per referir-se a una reacció afectiva comparable amb l'admiració.

Conrear un **sentiment d'amor i acceptació profunda cap a la persona que acompanyem**, sense condicions ni prejudicis, lliure de càrregues socials i culturals.

El psicoterapeuta humanista es mostra pròxim i present, s'implica amb la seva pròpia persona, inclou el seu cos en el procés com a caixa de ressonància i permet la pràctica del contacte físic entre terapeuta i client de manera respectuosa, pròxima i coherent amb la situació, el procés i la persona concreta amb la qual treballa.

2.4.10. Congruència o autenticitat

Amb la finalitat de promoure una relació interpersonal autèntica, el terapeuta està obert als seus sentiments i a la disposició per comunicar-los al client des del respecte, la modulació i el sentit terapèutic.

L'**autenticitat** (que també va ser encunyada per Rogers) és una actitud habitual en els terapeutes humanistes que utilitzen qualsevol de les possibilitats personals que es considerin pertinents en un moment precís de la teràpia, sense inhibir els sentiments i expressions emocionals, així com tampoc l'ètica de responsabilitat i sentiment d'afecte altruista respecte al client.

Aquesta actitud està molt vinculada amb la **immediatesa** i l'**automanifestació**, que configuren la disposició a compartir amb el client les seves pròpies reaccions emocionals directes i a transmetre-li les seves pròpies experiències, quan sigui necessari i amb finalitats terapèutiques.

Bibliografia

- Allport, G. W. (1966). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría General de los Sistemas*. Mèxico: Fondo de Cultura Económica.
- Bugental, J. F. T. (1965). *The search for authenticity: An existential-analytical approach to psychotherapy*. Nova York: Holt, Rinehart & Winston.
- Gimeno-Bayon, A. i Rosal, R. (2001). *Psicoterapia Integradora Humanista. Volumen I. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales*. Bilbao: DDB.
- Kelly, G. A. (1963). *A theory of personality: The psychology of personal constructs*. Nova York: The Norton Library.
- Maslow, A. H. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- May, R. (1974). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Editorial Central.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of counseling psychology*, 21(2), 95-103.
- Rosal, R. (1982). El movimiento de la psicología humanista y su relación con la psicología científica. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 1, 121-129.
- Rosal, R. (1983). Investigación sobre la creatividad y psicología humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 4.
- Rosal, R. i Gimeno-Bayón, A. (2001). *Cuestiones de psicología y psicoterapias humanistas*. Barcelona: Instituto Erich Fromm.
- Rychlak, J. F. (1988). *The psychology of rigorous humanism*. Nova York: New York University Press.

