

---

# Introducción al modelo de la psicología humanista

---

PID\_00270384

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

---

Tiempo mínimo de dedicación recomendado: 2 horas

---



**María Beltrán Ortega**

**Mikel Marquiegui Olaizola**

**Zenaida Aguilar Vijande**

**María Beúnza Valero**

**Nerea Larumbe Navarro**

El encargo y la creación de este recurso de aprendizaje UOC han sido coordinados por las profesoras: Neus Nuño Bermúdez, Noemí Guillamón Cano (2020)

Primera edición: marzo 2020

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

Todos los derechos reservados

© de esta edición, FUOC, 2020

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realización editorial: FUOC

*Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño general y la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este eléctrico, químico, mecánico, óptico, grabación, fotocopia, o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.*

# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>1. ¿Por qué surgió el movimiento de la psicología humanista?.....</b>	<b>7</b>
1.1. Causa material (aquello de lo cual algo surge o mediante lo cual llega a ser) .....	7
1.2. Causa formal (idea o paradigma previo) .....	8
1.3. Causa eficiente (principio del cambio) .....	11
1.4. Causa final (el fin, la realidad hacia la cual algo tiende a ser) ....	13
<b>2. Elementos que comparten los modelos psicoterapéuticos de orientación humanista (Rosal, 1986).....</b>	<b>14</b>
2.1. Concepto de crecimiento personal .....	14
2.1.1. Elementos que incluye el crecimiento personal .....	14
2.1.2. Características del proceso de crecimiento personal .....	14
2.1.3. Obstáculos que impiden o dificultan el crecimiento personal .....	15
2.2. Creatividad como potencialidad de todo ser humano .....	15
2.3. La aportación creativa del terapeuta a través de las técnicas .....	16
2.4. Las actitudes del psicoterapeuta como ayuda facilitadora .....	16
2.4.1. Considerar al cliente como una persona singular e irrepetible .....	16
2.4.2. Confiar en las capacidades psíquicas del cliente para un comportamiento creativo en el proceso terapéutico .....	16
2.4.3. Ser consciente de los límites de todo modelo psicoterapéutico .....	17
2.4.4. Tomar consciencia de las propias limitaciones psíquicas y de la necesidad de cuidado personal .....	17
2.4.5. Evitar la actitud de salvador .....	17
2.4.6. Abrirse a la receptividad respecto a cualquiera de las dimensiones de la conducta del cliente y a las vivencias emocionales y cognitivo-intuitivas de la creatividad del terapeuta .....	17
2.4.7. Comprensión empática .....	18
2.4.8. Resonancia .....	18
2.4.9. Consideración positiva incondicional .....	18
2.4.10. Congruencia o autenticidad .....	18
<b>Bibliografía.....</b>	<b>21</b>



## Introducción

Durante los años setenta y recogiendo los postulados de la teoría general de los sistemas (TGS) de Ludwig von Bertalanffy (1976) en cuanto a la concepción molar del organismo y del sujeto humano como sistema activo, empezó a aparecer una nueva imagen del ser humano, menos determinista y reduccionista y más «abierta» a los procesos creativos, a las diferencias individuales y peculiaridades de cada ser humano y a una mirada que iba más allá de lo biológico. Esta nueva mirada se apartaba de la concepción del «hombre robot», cuya tendencia había estado en boga y era defendida y utilizada por los modelos psicológicos conductistas y psicoanalíticos freudianos, que, hasta ese momento y a nivel general, habían tenido mucha más presencia y aceptación.

Anteriormente, la concepción que reinaba consideraba al individuo un sistema cerrado, con poco movimiento y muy determinado por los factores ambientales, una mera máquina de respuestas ante los estímulos externos.

A estas nuevas ideas se acogen, entre otras, corrientes como la de la psicología del desarrollo de Piaget y Werner, escuelas neofreudianas, Allport y Maslow, y los nuevos enfoques en la psicología de la educación y la psicología existencial. El malestar que producía la concepción anterior del ser humano fue el preludeo a partir del que se iniciaron los primeros movimientos de autores que consideramos antecesores e iniciadores del movimiento de la psicología humanista, que procedían de distintos paradigmas, pero que tenían el denominador común de apartarse de los siguientes presupuestos.

Citamos aquí a Rosal y a Gimeno-Bayón:

- a) **Atomismo.** Es decir, aquellos modelos que sostienen que, para conocer el sujeto humano es suficiente con analizar y conocer sus partes componentes o elementos básicos.
- b) **Reduccionismo.** Es decir, aquellos modelos que reducen los procesos psicológicos a los fisiológicos –reduccionismo fisiológico–, teoría que defienden buena parte de los psiquiatras practicantes del modelo médico.

Considero conveniente llamar la atención sobre la presencia de otras formas de reduccionismo –en contraposición a la concepción holista del sujeto humano– como son de hecho el reduccionismo conductista –que reduce todos los tipos de trastornos psicológicos o de la personalidad a trastornos «conducta» (en el sentido de conducta práctica en el que entendió Watson este término)–; el reduccionismo cognitivo –la explicación total de los problemas se basa únicamente en disfunciones de los procesos cognitivos–; y reduccionismos emocionales, para quienes los trabajos catárticos u otras formas similares constituyen la panacea para el cambio terapéutico, ya que toda psicopatología la reducen únicamente a distorsiones de la experiencia emocional.

- c) **Mecanicismo.** Es decir, aquellos modelos que presuponen que curar a una persona humana es comparable a arreglar una máquina; sustituir una pieza o mecanismo estropeado por otro nuevo.
- d) **Determinismo.** Cuando se sostiene que la conducta humana depende totalmente de factores que no puede controlar, se trate de estímulos procedentes del ambiente exterior o de impulsos interiores de base fisiológica y presentes desde la infancia.

(Rosal y Gimeno-Bayón, 2001, pág. 11).

Nos centraremos, para diagramar este resumen, en las causas que impulsaron y dieron pie al movimiento de la psicología humanista, basándonos en la clasificación clásica propuesta por Aristóteles (sobre las «causas de un hecho»), completada por Rychlack (1988) y descrita por Ramón Rosal y Ana Gimeno-Bayón (2001).

# 1. ¿Por qué surgió el movimiento de la psicología humanista?

## 1.1. Causa material (aquello de lo cual algo surge o mediante lo cual llega a ser)

### Introducción a la situación histórica y causas

El movimiento de la psicología humanista surge en los años cincuenta, en California, cuando un grupo de psicólogos y psiquiatras de diferentes corrientes muestran su malestar y distanciamiento en relación con la concepción del ser humano que se había tenido hasta el momento (y que ha quedado explicada en el apartado anterior).

Entre los elementos básicos de malestar y rechazo, destacamos los siguientes, a modo de resumen, propuestos por Rosal y Gimeno-Bayón (2001):

a) **Focalización excesiva –o a veces exclusiva– en la búsqueda y análisis de las unidades elementales del psiquismo humano (enfoque atomista).**

En contraposición a la reorientación holista que fue apareciendo en el campo de la psicología, se acostumbraban a reducir los acontecimientos mentales y el comportamiento a un conjunto de sensaciones, pulsiones, reacciones innatas y aprendidas.

b) **Focalización excesiva en investigaciones sobre las conductas humanas a través de las reacciones de ratas u otros animales en los experimentos de laboratorio (enfoque reduccionista).**

Sin rechazar las aportaciones positivas de las investigaciones de laboratorio, surge la necesidad de dar cabida a dimensiones más complejas propias del ser humano: pensamiento y actividad creadora, tendencia amorosa, capacidad valorativa, experiencias estéticas y religiosas, etc. En definitiva, experiencias humanas que no pueden ser estudiadas a través de animales.

c) **Explicación de la conducta humana a partir exclusivamente de la influencia de los factores elementales del psiquismo (mecanicismo y determinismo).**

Apartarse de la imagen del hombre robot, del reduccionismo conductista y psicoanalítico, que se centraba en las leyes del estímulo-respuesta o en la expresión y transformación de los impulsos, para dar paso a la posibilidad de decidir lúcida y libremente, sin que los factores ambientales o los factores internos de carácter fisiológico determinen, sin posibilidad de control, la trayectoria de la vida humana.

d) **Focalización excesiva en el estudio de psicopatologías.**

Hasta el momento, las investigaciones y teorías surgían del estudio de casos con patologías asociadas, pero no de personas saludables. Desde ahí empieza a surgir el interés hacia personas con un alto grado de salud, de crecimiento personal o autorrealización, así como hacia las experiencias estéticas, experiencias religiosas, místicas o «transpersonales».

e) **Sobrevaloración de la importancia de un tipo de metodología científica concebida para las ciencias naturales.**

Dicha metodología, unida al estudio de la ciencia de la biología, la física y la química, y que llevaba implícita una causalidad lineal (en aquellos años, las metodologías científicas utilizadas en psicología no contaban, en sus modalidades observacionales y cualitativas,

#### L. von Bertalanffy (1901-1972)

Biólogo y filósofo austríaco, reconocido por su teoría general de los sistemas. En ella postula y justifica una concepción humanista de la naturaleza humana opuesta a la concepción mecanicista, atomista y robótica. Las propiedades de los sistemas no pueden describirse mediante sus elementos separados, sino entendiéndose como una globalidad interdependiente de los mismos.

con el rigor de las actuales), distaba mucho de poder explicar con el rigor y matices necesarios los procesos psíquicos humanos.

**f) Actitud autosuficiente y excluyente de escuela como «sistema cerrado» (en el sentido de Bertalanffy).**

Las escuelas conductista y psicoanalítica, dominantes en los años cincuenta, mostraban un claro rechazo hacia las aportaciones de otras corrientes o escuelas, incluso las provenientes de otras ramas de conocimiento como son la filosofía o la espiritualidad. Esta actitud cerrada de autosuficiencia que excluía todo lo que no estuviera dentro del círculo predominante fue dando pie a tendencias mucho más inclusivas y abiertas, que serían el preludio de tendencias y modelos más integradores, incluso de muchos modelos psicoterapéuticos integradores actuales, que tuvieron su cuna, en cuanto a esta tendencia, en el movimiento humanista.

**g) Luchas de poder.**

Por aquellos años, las dos escuelas predominantes estaban en lucha de poder. Ambas querían alcanzar el predominio en el mundo académico y el objetivo último era conquistar un paradigma único que lo explicara todo. Desde ahí, todas las aportaciones innovadoras y creativas que no procedieran del psicoanálisis o del conductismo eran rechazadas.

## **1.2. Causa formal (idea o paradigma previo)**

### **Elementos esenciales del movimiento de la psicología humanista**

1) En los teóricos de la personalidad de orientación humanista predominan claramente las **concepciones holista y sistémica** frente a las atomista y reduccionista.

Se estudia la personalidad del individuo en su conjunto (no de un modo atomista).

**La persona es única, singular e irreplicable** (Allport, 1966) y el sistema que la forma es más que la simple suma de las partes, puesto que se organiza de manera única en cada persona. Los subsistemas que organizan la personalidad se interrelacionan e influyen. Se utilice la orientación humanista que se utilice (Gestalt, análisis transaccional, psicósíntesis, biosíntesis, bioenergética, etc.), el terapeuta no pierde de vista que las diferentes vías pretenden cambiar la organización del conjunto de la personalidad y sus subsistemas.

2) Reconocimiento de la capacidad de **libertad de elección** y de **creatividad**, frente a concepciones mecanicistas y deterministas.

A diferencia del psicoanálisis, no se considera la creatividad como una manifestación neurótica o psicótica, ni como un derivado de las pulsiones agresivas o sexuales. Es más, se da a este aspecto un lugar de relevancia, siendo la capacidad creadora un instrumento clave desde la psicología humanista. A colación de este aspecto, se hace hincapié en temas como la autorrealización, la actitud creadora (no como algo que es propio simplemente de artistas o genios, sino como una cualidad presente en los aspectos de la vida cotidiana, que pueden ser experimentados creativamente) y otros aspectos que aparecen a partir de



esta última: rasgos de la personalidad que la acompañan, estilo peculiar de percibir y procesar, encuentro con uno mismo, fortaleza del yo, apertura a la experiencia, etc.

3) Estudio de las personas con un alto grado de **crecimiento personal** o **autorrealización**, y no solo de las patologías.

Es característico de las terapias humanistas poner el **énfasis en los aspectos saludables de la persona, sus potencialidades y recursos**, aquellos lugares en los que hay más energía y que podrán ayudar y acompañar los trabajos psicoterapéuticos. En contraposición a lo que se venía haciendo, el punto de mira no está en el síntoma, el malestar o el trastorno, está en la persona, en su desarrollo y en los recursos saludables que lo procuran.

En la línea de lo expuesto, fueron de relevancia las aportaciones de Maslow (1973).

4) Reconocimiento de las **limitaciones de la metodología científica convencional**.

Para resumir este punto, citamos a Rosal:

En psicoterapia, el dilema del hombre para vivir a la vez como sujeto y como objeto se manifiesta en que puede percibirse al paciente desde dos puntos de vista: o como organismo que, según los diagnósticos, se adecua en mayor o menor grado a determinado modelo, o como un sujeto singular e irrepetible con el que se establece una relación interpersonal y con el que se ejercita una actitud de empatía que facilita comprender mejor el significado de su lenguaje verbal y no verbal. Esta complementariedad de actitudes y percepciones se requiere, según May (1974), tanto en el terapeuta como en el científico de la psicología, como en todo ser humano que quiera respetar en su vida cotidiana la complejidad de la realidad humana, sin negar ni su vertiente condicionada y manipulable ni la zona de su libertad o creatividad. Según May, la libertad equivale a la capacidad de vivenciar de forma dialéctica ambas vertientes en uno mismo.

(Rosal, 2001, pág. 17).

En resumen, era necesaria una nueva visión del ser humano que, sin dejar de atender a los aspectos convencionales y a las aportaciones de los mismos, le diese la mano a una visión más humana y cercana, en la que el psicoterapeuta podía captar la singularidad del sujeto y adecuarse a ella sin caer en las generalizaciones que habían tendido a encasillarlo desde la metodología científica convencional. De este modo, se pretendía dar un paso más con relación a las limitaciones de los enfoques anteriores, a la vez que se reconocía la complejidad del proceso.

5) Actitud de escuela como «sistema abierto» y facilitación de la **actitud integradora entre teorías y técnicas** terapéuticas.

En contraposición a la actitud de autosuficiencia y rechazo que se había estado dando en y entre las tendencias dominantes, ahora ya no se buscaba una teoría o paradigma común. Se respetó y alentó el surgimiento de nuevos modelos,

el pluralismo y la inventiva, promoviendo asociaciones, simposios, publicaciones, congresos y encuentros que procuraran la influencia mutua y el intercambio con actitud integradora y en pro a la salud y el crecimiento personal.

6) La psicología humanista no surgió como una nueva teoría o modelo psicoterapéutico alternativo.

El movimiento de la psicología humanista **surgió como un movimiento social interdisciplinar** (predominantemente psicológico), no como un nuevo paradigma (Rosal, 1982). Los profesionales que participaron en los primeros congresos eran psicólogos, psiquiatras y representantes de variadas modalidades de terapia, pero no faltaban pedagogos, educadores, trabajadores sociales, enfermeros y otros profesionales de la relación de ayuda, así como filósofos, antropólogos culturales, maestros espirituales de la India, biólogos, fisiólogos, físicos, artistas... y, en general, **personas no solo interesadas en la salud mental, sino también en humanizar la vida a nivel inter e intrapersonal** y la manera de enfocar el trabajo científico.

7) Definiciones o descripciones de la psicología humanista.

En su fundación, la American Association of Humanistic Psychology se definía del siguiente modo:

La psicología humanista puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos ya existentes son la psicoanalítica y la conductista) y, como tal, trata, en primer término, de las capacidades y los potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; p. ej., creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos. Esta aproximación se puede caracterizar también por los escritos de Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslow, Allport, Angyal, Bühler, Moustakas, etc., al igual que por ciertos aspectos de los escritos de Jung, Adler y los psicólogos psicoanalistas del ego, y psicólogos existencialistas y fenomenológicos.

(Quittman, 1985/1989, pág. 28).

Dos años después, Bugental (1965) formula por primera vez algo parecido a unos principios de la psicología humanística. Bajo el título *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*, destaca: (a) que el hombre es más que la suma de sus componentes, (b) que la existencia del hombre está ligada a las relaciones interhumanas, (c) que una de las características esenciales del hombre es la consciencia y esta es la base de la comprensión de la experiencia humana, (d) que el hombre puede elegir y decidir y que, mediante sus decisiones activas, puede variar su situación vital, y (e) que el hombre vive orientado hacia una meta, objetivo o valores que forman la base de su identidad.

### 1.3. Causa eficiente (principio del cambio)

El surgimiento del movimiento humanista es promovido por diversos enfoques y autores que con sus acciones y aportaciones ayudaran al inicio y expansión de esta nueva perspectiva. A continuación detallamos los autores e Instituciones más relevantes:

1) Enfoques de la **psicología fenomenológica**, derivados de la corriente fenomenológica en la filosofía –como p. ej. los de la escuela de la Gestalt– o de autores como David Kats y Albert Michotte, entre los experimentales, o Merleau-Ponty y Buytendijk, entre los más teóricos.

2) Enfoques de la **psicología existencial** que surgieron a partir de las corrientes filosóficas fenomenológicas y existencialistas.

Aparte de autores como Binswanger y Frankl, conviene destacar aquí especialmente a Rollo May por su relevante participación en los congresos de psicología humanista.

3) **Colaboradores de Freud**, en los comienzos de la corriente psicoanalítica, que, tras unos pocos años, decidieron separarse de él por diferencias importantes entre sus teorías de la personalidad, la psicopatología y la metodología terapéutica, como especialmente Alfred Adler, Carl Jung y Otto Rank.

4) Jacob Moreno, creador del **psicodrama**, el primer método psicoterapéutico que introducía la actividad experiencial en la sesión terapéutica –en lugar de la exclusiva comunicación verbal–, característica seguida posteriormente con modalidades diversas por los modelos de psicoterapia vinculados a la psicología humanista.

5) **Neopsicoanalistas** como Erich Fromm y Karen Horney, que ejercieron una influencia notable en los iniciadores del movimiento de la psicología humanista.

6) **Teóricos de la personalidad** como Allport –p. ej., con su teoría de las motivaciones variables–, Murray, Murphy y el mismo Kelly.

Seguidamente, en la tabla 1, detallamos algunas de las fechas clave para la consolidación del movimiento humanista:

Tabla 1. Fechas a tener en cuenta para una cronología del surgimiento y consolidación del movimiento de la psicología humanista

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

1961	Primer número del <i>Journal of Humanistic Psychology</i> .
1961	Creación de la American Association for Humanistic Psychology.
1961	Se abre en California el Centro Esalen.
1962	Primer Encuentro Nacional de la American Association for Humanistic Psychology.
1964	Se celebra la Old Saybrook Conference, que tiene un carácter de autorreflexión y que servirá como punto de referencia a la hora de definir las bases del movimiento y de exponerlas al exterior.
1965	Aparece una obra colectiva dirigida por Frank T. Severin: <i>Puntos de vista humanistas de la Psicología</i> .
1967	Se publica la obra colectiva <i>Challenges of Humanistic Psychology</i> .
1968	La APA (American Psychological Association) elige como presidente a Abraham Maslow.
1970	La APA acepta como miembro a la American Association for Humanistic Psychology. Esta asociación adquiere carácter internacional y se convierte entonces en Association for Humanistic Psychology.
1970	Se celebra la Primera Conferencia Internacional, en la Haya.
1977	A partir de este año, se organizan con regularidad congresos europeos de psicología humanista.
1980	Nacen las primeras asociaciones de psicología humanista en nuestro país.
1981	Son aprobados oficialmente los estatutos de la Asociación de Psicología Humanista en Cataluña.
1981	Primer Congreso Nacional de Psicología Humanista en Barcelona.
1981	Primer número de la <i>Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista</i> .
1982	En la Facultad de Psicología de la Universitat Central de Barcelona se celebran las Primeres Jornades Universitàries de Psicologia Humanista.
1983	Segundo Congreso Nacional de Psicología Humanista en Bilbao.
1988	IX Congreso Europeo de Psicología Humanista en Barcelona.

Fuente: Rosal y Gimeno-Bayón, 2001, pág. 21.

Nuevos modelos de psicoterapia que se fueron implicando en los congresos y publicaciones de la psicología humanista a lo largo de los años sesenta y setenta son: variantes del psicodrama de Moreno, terapia de la Gestalt de Perls, terapias rogerianas y postrogerianas –p. ej.: *Focusing* de Gendlin–, análisis transaccional de Berne, psicosisíntesis de Assagioli, modelos variados de terapias con imágenes y fantasía –p. ej.: Ensueño dirigido de Desoille–; modelos variados de psicoterapias corporales –p. ej.: bioenergética de Lowen, biosíntesis de Boadella, programación neurolingüística, modelos de trabajos para el crecimiento personal–, etc.

#### **1.4. Causa final (el fin, la realidad hacia la cual algo tiende a ser)**

##### **Aspiraciones y proyectos de la psicología humanista**

Se compartía un deseo profundo de contribuir a **humanizar la actividad psicológica y psicoterapéutica** tanto de las corrientes que ya existían, así como de las nuevas tendencias que fueron surgiendo, dentro de marcos mucho más integradores, holistas, sistémicos, constructivistas y experienciales.

La conocida como tercera fuerza se asociaba a un concepto de personalidad unido al de libertad, dignidad y conciencia de sí. Se otorgaba un valor incondicionado a la persona, más allá de todo diagnóstico.

## 2. Elementos que comparten los modelos psicoterapéuticos de orientación humanista (Rosal, 1986)

### 2.1. Concepto de crecimiento personal

El psicoterapeuta humanista se centra en las potencialidades de la persona para lograr un desarrollo de sus peculiaridades como ser humano, aquellas que lo hacen un ser único e irrepetible y le ayudan a mostrar su «mejor versión», aquella que lo acerca más a la autorrealización.

#### 2.1.1. Elementos que incluye el crecimiento personal

No hay una meta específica, es una realidad que implica una transformación constante y permanente, sin una única meta. Puede haber muchos focos de trabajo a lo largo del desarrollo y proceso de la persona. Dichos focos son distintos para cada persona, de ahí la consideración de la singularidad individual y la necesidad de trabajar con modelos integradores que proporcionen muchos recursos para abordar las inquietudes y dificultades de cada camino. Una misma experiencia puede ser interpretada y vivida de modos muy diferentes en función de la realidad única de cada persona.

El crecimiento personal implica un **proyecto existencial**, la búsqueda del sentido de la propia vida y el ser consciente desde ahí de los logros hacia los que enfocarse. Unido a esto, la persona trabaja su **libertad** en relación con las presiones, tanto externas (guiones de vida, coacciones...) como internas (impulsos sin consciencia que no dan espacio a la reflexión y la interiorización).

Una de las actitudes que remarca Rosal y Gimeno-Bayón (2001) como favorecedora del desarrollo del crecimiento personal es la de la **apertura a la experiencia**, que, unida al concepto de crecimiento personal, adquiere un significado de predisposición al cambio y a dejarse afectar por la riqueza de la vida. Otras formas que promueven el desarrollo de dicho concepto son las experiencias transpersonales, la experiencia de actitud solidaria, la experiencia de investigación científica y filosófica, la experiencia artística y la experiencia del amor (en pareja, en familia, en amigos, en comunidad...).

#### 2.1.2. Características del proceso de crecimiento personal

Partimos de la base de que la persona a la que acompañamos tiene todos los **recursos y potencialidades** que necesita para su desarrollo personal. Es decir, no se trata de «introducir» nada en el cliente, más bien se trata de «sacar» de él aquello que está dormido, anulado o mermado. Se trata, por lo tanto, de

recuperar, estimular, potenciar, intensificar y tomar consciencia de aquellas capacidades que lo acercan más a esa «mejor versión» comentada en el apartado anterior.

Uno de los elementos más importantes del proceso de crecimiento personal es la **actitud creadora**, que llena de posibilidades y recursos tanto el espacio de la terapia, como la vida (y la manera de mirarla) de la persona a la que acompañamos. Este concepto unido a la capacidad de vivir el momento presente (sin distorsionarlo a partir del refugio en el pasado o de la huida hacia el futuro) serán la base sólida sobre la que construir y transitar el camino de la terapia.

### **2.1.3. Obstáculos que impiden o dificultan el crecimiento personal**

Entre los obstáculos más destacables cabe considerar el miedo: miedo al dolor, miedo a la libertad, miedo a la soledad... Aunque no podemos olvidar el papel obstaculizador que pueden representar ciertos factores socioculturales que coartan la expresión genuina de la persona.

Desde el modelo de la **psicoterapia integradora humanista**, Gimeno-Bayón y Rosal (2001) describen tres obstáculos psicológicos hacia el desarrollo de las potencialidades individuales:

1) Obstáculo en forma de **bloqueo**: impide el fluir o la manifestación auténtica de la correspondiente capacidad o potencial. P. ej.: tener alguna emoción prohibida, como un niño que ha aprendido a no expresar la rabia.

2) Obstáculo en forma de **dispersión**: cuando la fluidez energética de un potencial no se centra en un objeto o meta específica y se desparrama esterilizando la efectividad del proceso. P. ej.: labilidad corporal. Un niño que tiene dificultades para contener la emoción y explota de forma abrupta ante determinados estresores.

3) Obstáculo en forma de **distorsión**: deterioro del proceso que implica una pérdida de contacto con la realidad. P. ej.: proyección en el presente de una situación del pasado. Un niño que piensa: «si me perdí un día en el parque, hoy también me puedo perder, así que mejor no me separo de mamá».

## **2.2. Creatividad como potencialidad de todo ser humano**

Como ya se ha mencionado, la psicología humanista considera que la principal tarea creadora es el proceso de crecimiento personal. Podríamos decir que el objetivo de la terapia es lograr que el cliente se «autocree a sí mismo» y este proceso es un camino de transformación continuo, en el que la persona va adquiriendo progresivamente más **actitudes creativas** que le permiten mirarse a sí, al mundo y a los otros de un modo diferente, más adaptativo. Esa

mirada será la que posibilitará trascender los lugares más oscuros de nuestra vida y abrir las puertas a los logros personales y a la realización del proyecto existencial.

«Nadie necesita quedarse clavado en un rincón; nadie necesita quedarse completamente apartado por culpa de las circunstancias; nadie necesita ser víctima de su propia biografía»

(Kelly, 1963/1966, pág. 29).

### **2.3. La aportación creativa del terapeuta a través de las técnicas**

El terapeuta, dentro del espacio de la terapia, es el encargado de propiciar las condiciones necesarias para que se dé el cambio terapéutico y para favorecer el crecimiento personal. La **disposición al diálogo, la autenticidad y la transparencia** son cualidades básicas en el terapeuta humanista, que adoptará creativamente aquellos procedimientos técnicos que mejor se alineen a las demandas del cliente. La **aplicación creativa de técnicas** irá asociada a una buena relación terapéutica, que sumará efectividad al proceso y dará supremacía al vínculo por encima de cualquier técnica.

### **2.4. Las actitudes del psicoterapeuta como ayuda facilitadora**

Se describen, a continuación, las actitudes básicas del psicoterapeuta humanista, extraídas de las aportaciones del creador de los creadores de la psicoterapia integradora humanista y muchas de ellas inspiradas en las aportaciones que Rogers hizo al movimiento humanista (Rosal, 1983).

#### **2.4.1. Considerar al cliente como una persona singular e irrepetible**

Consideramos que no vamos a trabajar con dos personas iguales, y que, aunque podemos encontrar dolencias que comparten el mismo nombre, nunca vamos a ver dos dolores que se sufran del mismo modo. De tal manera, **el abordaje que empleemos debe adecuarse a las características de la persona** y no al revés, es decir, la persona adecuarse para encajar en el modelo.

#### **2.4.2. Confiar en las capacidades psíquicas del cliente para un comportamiento creativo en el proceso terapéutico**

Las tendencias humanas están orientadas hacia la vida, la creatividad y la implicación social. Van, por un lado, hacia el crecimiento personal y, por el otro, hacia la solidaridad y el «amor productivo» (en términos de Fromm).

En el espacio terapéutico humanista se confía en la capacidad de toda persona de desarrollar estas tendencias, a las que se les presupone la autopercepción positiva (cuando está exenta de distorsiones) y la autodeterminación (capacidad para elegir y decidir).



Otro punto a destacar en este apartado, y vinculado a lo anterior, es considerar, en manos del cliente, aquello que quiere cambiar. El terapeuta espera y guía para que pueda expresar su demanda de un modo libre y consciente.

#### **2.4.3. Ser consciente de los límites de todo modelo psicoterapéutico**

No todas las personas responden igual al mismo modelo, de ahí la tendencia integradora de las corrientes humanistas y la necesidad de utilizar recursos creativos y diferentes para cada persona, que es singular e irrepetible.

#### **2.4.4. Tomar consciencia de las propias limitaciones psíquicas y de la necesidad de cuidado personal**

La actitud de humildad y reconocimiento de las propias vulnerabilidades, la capacidad para empatizar con nosotros mismos y nuestras dificultades, la necesidad de supervisarnos y de hacer nuestro propio proceso terapéutico son aspectos necesarios para un terapeuta humanista. Desde ahí, **el consejero no se coloca por encima, como experto que todo lo sabe, sino como persona humana no infalible**, con sus luces y sus sombras.

#### **2.4.5. Evitar la actitud de salvador**

El terapeuta no empleará energías en ofrecer ayudas para un objetivo no deseado por el cliente, no empujará el proceso para ayudar y resolver la vida de la persona que acompaña más allá de lo que esta demande. No cuidará por encima de su cuidado personal, quedando expuesto a una neurosis de transferencia.

Por lo tanto, el terapeuta humanista evita caer en enredos y juegos paternalistas y neuróticos en relación con el cuidado.

#### **2.4.6. Abrirse a la receptividad respecto a cualquiera de las dimensiones de la conducta del cliente y a las vivencias emocionales y cognitivo-intuitivas de la creatividad del terapeuta**

Hay que dar importancia a lo que la persona dice que experimenta, no a lo que interpreta el terapeuta. Si un niño nos cuenta que vio un monstruo, en realidad no es importante si este estaba o no en la habitación, sino el impacto y el sentir del niño y lo que representa para él la escena.

Tener la **capacidad de poner entre paréntesis las teorías, creencias y modos habituales de pensar**, para no caer en prejuicios.

La creatividad del terapeuta es un factor terapéutico. Su implicación activa en el proceso, su entusiasmo, su apertura a la experiencia, su independencia de juicio, su fortaleza del yo, su ausencia de conformismo y de autoritarismo, su capacidad para experimentar emociones genuinas, etc. influyen positivamente en el espacio de terapia y ayudan y acompañan al crecimiento personal del cliente.

#### **2.4.7. Comprensión empática**

El psicoterapeuta humanista adopta la actitud empática como eje de la relación terapéutica, siendo esta un espacio de compromiso con el cliente y un instrumento esencial para entrar en su marco de referencia. Desde esta realidad, podrán indagar en todos los aspectos que la persona presente y ahondar en su crecimiento personal, con la resiliencia del vínculo terapeuta-cliente.

#### **2.4.8. Resonancia**

Hay que permanecer abierto a recibir a la persona, permitiendo que reverberen en nosotros los estados emocionales del cliente. Hay que experimentar qué nos suscitan dichos estados en el cuerpo, en nuestras emociones, en nuestros pensamientos y utilizarlo como una guía terapéutica del proceso. Es un mapa de pistas que nos indica el camino a seguir y los lugares por los que no debemos ir.

#### **2.4.9. Consideración positiva incondicional**

En su etapa más existencial, Rogers (1957) acuñó el término **consideración positiva incondicional** para referirse a una reacción afectiva comparable a la admiración.

Cultivar un **sentimiento de amor y aceptación profunda hacia la persona que acompañamos**, sin condiciones ni prejuicios, libre de cargas sociales y culturales.

El psicoterapeuta humanista se muestra cercano y presente, se implica con su propia persona, incluye su cuerpo en el proceso como caja de resonancia y permite la práctica del contacto físico entre terapeuta y cliente de modo respetuoso, cercano y coherente con la situación, el proceso y la persona concreta con la que trabaja.

#### **2.4.10. Congruencia o autenticidad**

Con la finalidad de promover una relación interpersonal auténtica, el terapeuta está abierto a sus sentimientos y a la disposición para comunicárselos al cliente desde el respeto, la modulación y el sentido terapéutico.

La **autenticidad** (que también fue acuñada por Rogers) es una actitud habitual en los terapeutas humanistas que utilizan cualquiera de las posibilidades personales que se consideren pertinentes en un momento preciso de la terapia, sin inhibir los sentimientos y expresiones emocionales, así como tampoco la ética de responsabilidad y sentimiento de afecto altruista respecto al cliente.

Esta actitud está muy unida a la **inmediatez** y a la **automanifestación**, que configuran la disposición a compartir con el cliente sus propias reacciones emocionales directas y a transmitirle sus propias experiencias, cuando sea necesario y con finalidades terapéuticas.



## Bibliografía

- Allport, G. W. (1966). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bugental, J. F. T. (1965). *The search for authenticity: An existential-analytical approach to psychotherapy*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.
- Gimeno-Bayon, A. y 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*. Nueva 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. y Gimeno-Bayón, A. (2001). *Cuestiones de psicología y psicoterapias humanistas*. Barcelona: Instituto Erich Fromm.
- Rychlak, J. F. (1988). *The psychology of rigorous humanism*. Nueva York: New York University Press.

