

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

José Luis Martorell

[Tomado de Martorell, J. L. y Prieto, J. L. *Fundamentos de Psicología*, Ed. C. A. Ramón Areces, Madrid, 2008]

1. La aparición de la “tercera fuerza”

La psicología humanista, en su sentido más amplio, incluye a todos aquellos autores que han desarrollado sus propuestas apuntando a una cierta concepción del ser humano, del objeto de la psicología, de la patología, de la intervención psicológica y del método para obtener conocimientos sobre todo lo anterior que se engarzan en la tradición filosófica humanista. Considerada de este modo, es en la primera mitad del siglo XX cuando surgen las primeras aportaciones de peso: en muchos aspectos la obra de William James en Estados Unidos y las de Ludwig Binswanger y Medar Boss, entre otros, en Europa. Sin embargo, la psicología humanista, bajo esta denominación y como movimiento relativamente organizado, se gesta durante las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX. En su aparición se pueden identificar influencias de tres tipos: a) filosóficas; b) sociales y culturales; y c) propiamente del ámbito de la psicología. Empecemos por estas últimas.

Desde una perspectiva estrictamente psicológica el movimiento de la psicología humanista nace con la pretensión de configurarse como una alternativa a la visión del ser humano que proporcionan tanto el psicoanálisis como el conductismo (las dos grandes fuerzas de la psicología en esos años), de ahí que este movimiento sea también conocido como “**tercera fuerza**”. El psicoanálisis y el conductismo serían criticados por sostener concepciones del ser humano explícita o implícitamente negativas, deshumanizadas o reduccionistas así como por su mecanicismo y determinismo. Las propuestas alternativas se van a caracterizar, además de por este rechazo, por su variedad, hasta el punto de que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela.

Esta crítica y el consiguiente posicionamiento como tercera fuerza dentro del campo de la psicología, vienen también influida por factores sociales y culturales. El desánimo y desasosiego que sucedieron a la Segunda Guerra Mundial, la conciencia de la amenaza atómica y la guerra fría, la insatisfacción social que culminó en los movimientos contraculturales de los años sesenta, son elementos que conformaron el caldo de cultivo en

el que nació la psicología humanista. Sin embargo no hay que perder de vista que este “malestar de la cultura” no era nuevo -aunque sí tenía algún elemento nuevo como la posibilidad de destrucción masiva de la humanidad-, y que desde el punto de vista de la historia del pensamiento la crítica tanto al pensamiento abstracto, como a los mecanicismos y reduccionismos en la concepción del hombre tiene una larga tradición. De esta tradición filosófica humanista y de su influencia en la psicología humanista hablaremos en el apartado siguiente, pero adelantemos aquí que incide directamente en el desarrollo en Europa de la **psicología existencial**, anterior a la eclosión norteamericana de la psicología humanista. De hecho, en muchos textos se utiliza el término humanístico-existencial para agrupar en un todo ambas corrientes.

En lo referente a los principales representantes de este movimiento ya se ha nombrado a William James (ver cap. 5) dado que su concepción de la psicología y del método son un marco en el que la psicología humanista se puede sentir cómoda. Autores como Gordon Allport, Abraham Maslow o Carl Rogers junto a Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm o Ronald Laing forman un heteróclito grupo del que trataremos de ver los elementos comunes.

2. Humanismo, existencialismo y fenomenología

El término humanismo escapa, como tantos otros en el terreno del pensamiento, a una definición unívoca. En general, se tiende a asociar este término con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano en cuanto tal como centro de su interés. El humanismo como movimiento filosófico resalta de un modo u otro la **dignidad del ser humano** y postula algún tipo de ideal con respecto a él: según el tipo de ideal se ha podido hablar de un humanismo cristiano, socialista, existencialista, científico, etc. La defensa de las libertades individuales y de la democracia como forma de gobierno han sido características de los dos *Manifiestos Humanistas* firmados en el siglo XX (1933 y 1974) por intelectuales y científicos. (Por cierto, uno de los firmantes del segundo manifiesto fue Skinner.) Ferrater Mora señala que el humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, concepción de la que acabamos de describir algunos rasgos básicos, y también como un “método”, aspecto este de un gran interés para comprender algunos elementos esenciales de la psicología humanista.

Es en un autor de la importancia para la psicología como William James en quien podemos ver que el humanismo propone, en cuanto que método de conocimiento, romper con todo absolutismo y con toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia. El pensador humanista preferirá una mayor flexibilidad en la descripción de lo real aunque eso suponga una pérdida de la exactitud racionalista. Estas características del humanismo – rechazo del absolutismo y preferencia por la flexibilidad frente a la exactitud racionalista-, suponen que los conocimientos más relevantes sobre el ser humano se obtendrán focalizándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia.

Quizá de un modo más específico se ha hablado, con los matices que veremos más adelante, de la influencia del existencialismo y de la fenomenología en lo que luego sería la psicología humanista.

El énfasis en la existencia, en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la experiencia del ejercicio o de la renuncia a la libertad será característico de los filósofos existencialistas. Si el centro del interés es, en palabras de Unamuno, “el hombre de carne y hueso”, entonces las especulaciones abstractas, por un lado, y el cientifismo racionalista, por otro, serán rechazados. Es decir, el existencialismo se niega a reducir al ser humano a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico. El método privilegiado, desde determinadas visiones filosóficas, para acercarse al hombre y su experiencia será la **fenomenología**. Del complejo método fenomenológico sólo apuntaremos aquí su propuesta de descubrir lo que es dado en la experiencia, de reconsiderar los contenidos de la conciencia tratando de ver más allá de los prejuicios, preconcepciones y teorías del observador. Su propuesta de que la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es decir, que la conciencia es esencialmente **intencional** (no un computador que recoge asépticamente datos) será importante en los planteamientos de la psicología humanista y existencial.

Una matización antes de abandonar el capítulo de las influencias filosóficas de la psicología humanista. Se ha hablado de humanismo, existencialismo y fenomenología. Es decir, de Kierkegaard, Unamuno, Heidegger, Brentano, Husserl o Sartre, nada menos. Si consideramos la psicología humanístico-existencial como un todo es justo reconocer esta influencia. Si atendemos a las grandes diferencias dentro del movimiento humanístico-

existencial hay mucho que matizar: en Europa la psicología existencial se basa directamente en las propuestas de estos autores; sin embargo, en Estados Unidos algunas de las principales figuras de la psicología humanista desarrollan primero sus propuestas y luego encuentran en los filósofos del existencialismo una afinidad de planteamientos. Dos de los principales representantes del movimiento humanista, Maslow y Rogers, reconocen expresa y continuamente no sólo la influencia de estas corrientes filosóficas sino la necesidad de fundamentarse en ellas para dar una base filosófica sólida a sus propuestas; de hecho, esta fue la motivación de la reunión sobre Psicología Existencial celebrada en 1959 y en la que intervinieron Rogers, Maslow, Allport y May. Las intervenciones de estos autores fueron recogidas en *Existential Psychology* (May, 1961). De todos modos, como se ha dicho, la influencia de la filosofía existencial está más específicamente representada en las obras de Binswanger y su *daseinanalyse* basado en el concepto heideggeriano de Dasein o ser-en-el-mundo, Merleau-Ponty, Boss o, incluso, Ronald Laing, quien dedica junto con David Cooper (Laing y Cooper, 1969) un libro al comentario de *El Ser y la Nada* de Sartre, que en la obra de los representantes norteamericanos del movimiento humanista, con la brillante excepción de Rollo May. Con todo, ya se ha dicho que no es infrecuente que ambos colectivos sean presentados agrupados bajo una de las dos denominaciones (existencial o humanista) o bajo la denominación de humanístico-existenciales.

3. Los postulados básicos de la psicología humanista

La psicología humanista es mucho más un movimiento que una escuela, y si consideramos el conceptualmente amplio grupo de los autores humanístico-existenciales es, aun más que un movimiento, el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento. Con todo, no han faltado los intentos de unificación en torno a las propuestas de unos postulados básicos. Bugental, el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología Humanista, propuso los siguientes cinco puntos:

- 1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes
- 2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 3) El hombre es consciente.
- 4) El hombre tiene capacidad de elección

5) El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

Por su parte, dicha Asociación, propone cuatro puntos que compartirían los integrantes del movimiento:

- 1) La psicología humanista se centra en la persona humana y su experiencia interior, así como en su significado para ella y en la autopresencia que esto le 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; para la psicología humanista es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

Gordon Allport, uno de los más sólidos y respetados fundadores de este movimiento, propuso la distinción entre las orientaciones **idiográficas** y **nomotéticas** en psicología. La orientación idiográfica pone el énfasis en la **experiencia individual**, en el caso único, mientras que la orientación nomotética se interesa por abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas. Allport se preguntaba si la psicología, en su carrera por ganar credibilidad científica, no estaría negando lo que debería ser la más importante realidad de la psicología: la experiencia individual. Allport no negaba la importancia de la orientación nomotética para la psicología, pero reclamaba un lugar importante, también, para la orientación idiográfica.

Como se ve, más allá de fundamentarse en una tradición de pensamiento relativamente común y de compartir, hasta cierto punto, unos postulados básicos muy generales sobre la naturaleza del ser humano y sobre cómo la psicología debe incidir sobre él, no hay más elementos que respondan a lo que sería una escuela estructurada. Seamos idiográficos pues y busquemos el interés en los autores individuales: veamos alguna de las aportaciones de Ludwig Binswanger, Rollo May, Abraham Maslow y Carl Rogers.

4. Propuestas de la psicología humanístico-existencial

4.1. Ludwig Binswanger

Ludwig Binswanger fue discípulo de Husserl y un atento lector de Heidegger. Por medio de la aplicación de las categorías heideggerianas a la terapia pretendió desarrollar un procedimiento que abarcara al hombre en su totalidad y no sólo a alguna 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.

Binswanger criticó a Freud por su énfasis en la visión biologicista y mecanicista del ser humano. Señaló que Freud se centró en el mundo natural de los impulsos y los instintos – terreno en el que, según Binswanger, Freud había avanzado más que nadie desde Aristóteles- pero que su tratamiento del hombre como miembro de una sociedad fue sólo epifenoménico, e, igualmente, que tampoco se refirió adecuadamente al yo en relación consigo mismo. Como consecuencia de esto, Binswanger consideraba que las actividades humanas en las que el hombre trasciende el ambiente (como el amor o la creatividad) no estaban adecuadamente tratadas en el psicoanálisis freudiano.

Con todo, a pesar de la contundencia de sus discrepancias, Binswanger expresó siempre un profundo respeto y admiración por la persona y la obra de Freud, con quien se mantuvo en contacto a lo largo de su vida: Binswanger fue el único hombre, de entre quienes manifestaron serias objeciones a la teoría de Freud, con quien éste mantuvo una estrecha relación.

Binswanger propuso que 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. El énfasis en la descripción ha llevado a considerar como una de sus principales aportaciones las descripciones de los “mundos” de los esquizofrénicos y de las “formas frustradas” de existir tales como la extravagancia, el retorcimiento y el amaneramiento. Toma el concepto de Heidegger de ser-en-el-mundo (Dasein) para centrar su modo de concebir la acción terapéutica, llamada *daseinanalyse* o análisis del ser-en-el-mundo. De este modo, la terapia estaría basada en los siguientes puntos:

- a) Los trastornos psicopatológicos representan una alteración del ser-en-el-mundo.
- b) El ser-en-el-mundo tiene estructura y por lo tanto puede ser estudiado, descrito y rectificado.

- c) La psicoterapia pretende entender el proyecto existencial de la persona.
- d) La psicoterapia procura ayudar a asumir la propia experiencia en toda su plenitud, descubriendo las formas y áreas de alienación, para recobrar la autoposesión y la autodeterminación.

Este modo pionero de entender la labor terapéutica a partir de una cierta concepción de la naturaleza humana, puede considerarse continuado en nuestros días por algunos teóricos de la terapia existencial (como Van Kaam, Kobasa o Maddi), los cuales han intentado desarrollar con rigor una teoría de la personalidad que ayudase tanto a la terapia como a la investigación. A partir de la consideración de que el auténtico sentido del significado es el que las personas construyen por sí mismas, proponen que el modo por el que las personas construyen ese significado es el proceso de **toma de decisiones**. Los dos modos básicos de toma de decisiones son la **elección del futuro** o la **elección del pasado**. En cuanto a las posibilidades de desarrollo es la elección del futuro la que es considerada más adecuada, dado que facilita el crecimiento o la realización de la posibilidad (la vida humana se entiende en este contexto como posibilidad de desarrollo). La elección del pasado, en cambio, ahoga el crecimiento al limitar la posibilidad a aquello que ya es experiencialmente conocido.

Por lo que se refiere al análisis de las diferencias individuales, se entienden estas a través de un continuo que va 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 con una orientación pasiva, eligiendo el pasado cuando deciden algo, decisiones que, de todos modos, tratarán de evitar). Derivado de lo anterior, la psicopatología existencial se interesa por los estados que incluyen la falta de significado. Uno de los pioneros de la terapia existencial, Medard Boss, en cierto modo continuador de la obra de Binswanger, ya describió diferentes contenidos y niveles de eficacia en las construcciones sobre el sí mismo y el mundo.

4.2. Rollo May

Rollo May se alinea claramente en el lado existencial del movimiento humanista norteamericano. Las continuas referencias en su obra a los autores existencialistas europeos y, sobre todo, la actitud con la que define y afronta las tareas que, en su opinión, debe llevar a cabo la psicología así lo atestiguan. Antes de entrar en los contenidos de sus propuestas

digamos que, quizá, uno de los principales méritos de este autor estriba en la independencia de su pensamiento. Como ejemplo, lo que sigue:

-Expresa su crítica al reduccionismo que el psicoanálisis freudiano hace, en su opinión, del ser humano, pero señala expresamente el error que supone desechar la obra de Freud incidiendo sólo en los desacuerdos con ella.

-Es uno de los principales impulsores de 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 y con éxito (desde puestos directivos en asociaciones de psicólogos) el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos repetidos de las poderosas asociaciones de médicos 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 (de nuevo el reduccionismo como problema principal de la psicología).

Se acaba de nombrar el concepto de **dilema del hombre**, un concepto central en la psicología de May. El dilema del hombre es el que se origina en la capacidad de éste para sentirse como sujeto y como objeto al mismo tiempo. Para May 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.

Dentro de esta concepción introdujo como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder. Algunas de las características que May propone como propias de la terapia existencial son las siguientes:

1) El objetivo de la terapia existencial es el de aumentar 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 al conocer, y seguir, más que preceder, al conocimiento. La técnica, por lo tanto, 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 dinamismos psicológicos no son primariamente considerados comunes a la especie humana, sino que se pone el énfasis en considerar que la significación particular de las dinámicas del cliente se deriva del contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe qué es lo que 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) La terapia existencial se caracteriza por la importancia que da al compromiso. Estar comprometido es el verdadero modo de estar vivo.

4.3. Abraham Maslow

Abraham Maslow (1908-1970) es una de las figuras más conocidas del movimiento de la psicología humanista; su influencia y su prestigio le llevaron a ser elegido en 1968 presidente de la American Psychological Association. Comparte con otros representantes del movimiento humanista el intento de formular un sistema holístico abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el rechazo al establecimiento de un método único para acercarse a esta diversidad. Nunca está de más insistir, en un campo a menudo tan infantilmente excluyente como el nuestro, que la crítica a sistemas como el conductismo o el psicoanálisis no supone la exclusión o negación de dichos sistemas sino el señalamiento de sus limitaciones. Concretamente, Maslow propone que se integren en sistemas más amplios, evitando sobre todo la tendencia, en sus palabras, inmadura y dicotómica de ser, por ejemplo, freudiano o anti-freudiano: “soy freudiano, soy conductista y soy humanista” dejó escrito en uno de sus últimos trabajos.

Posiblemente, una de las peculiaridades del trabajo de Maslow sea su interés por las personas humanamente excepcionales, lo cual puede marcar una diferencia con los sistemas que han obtenido sus datos de la patología o con los que los obtienen de la norma. De este modo, se trataría de ir conformando una visión de la humanidad que muestra lo que el hombre puede llegar a ser. El modo en que se actualiza ese llegar a ser, tanto como el modo en que se puede frustrar y sus consecuencias centraron el interés de Maslow.

A partir de lo anterior se entiende que el concepto central en la psicología de Maslow sea el de **autorrealización**, entendida como 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.

Con relación al tema de la satisfacción de necesidades, Maslow establece su **jerarquía de necesidades**, quizá la más conocida de sus aportaciones. Maslow rechazaba las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta proponiendo una teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados. Esta organización sería como sigue:

En el primer nivel estarían las **necesidades fisiológicas** (comida, agua, sueño, etc.), necesidades que aún perteneciendo a este nivel tan básico tienen un componente de individualidad. Si estas necesidades fisiológicas son razonablemente satisfechas aparece el segundo nivel de necesidades: **las necesidades de seguridad**. Del mismo modo el siguiente nivel sería el de **necesidades de pertenencia y amor**; Maslow consideraba que la frustración en este nivel es el principal trasunto de los problemas humanos de ajuste. El siguiente nivel sería el de **necesidades de estima**, que incluiría la necesidad de sentirse competente, de ser reconocido por los propios logros y de sentirse adecuado. Finalmente, el hombre se abre a las **necesidades de desarrollo de autorrealización**, definida más arriba, como necesidades tan integrantes del ser humano como las primeras.

El proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow (1962) llama **“experiencia cumbre”**, aquello 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. Para Maslow, estas experiencias son perfectamente naturales y fácilmente investigables (aunque no especifica cómo) 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, del inglés “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.

4.4. Carl Rogers

Las propuestas de Carl Rogers (1902-1987) son, quizá, las más influyentes y conocidas de entre las que surgieron dentro del movimiento humanista. Su enfoque terapéutico, la **terapia centrada en el cliente**, también es conocido como terapia no directiva. La hipótesis central de este enfoque la establece así brevemente Rogers: el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido; estos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables. De un modo resumido la terapia centrada en el cliente parte de dos premisas fundamentales:

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

Para Rogers el ser humano nace con una **tendencia realizadora** (el concepto central en la teoría de Rogers) que, si no se falsea o se tuerce por los sucesos de la crianza, puede dar como resultado una persona de pleno funcionamiento, es decir, alguien permeable a nuevas experiencias, capaz de reflexión, espontáneo, y capaz de valorar a otros y a sí mismo. La persona mal adaptada sería, pues, cerrada, rígida y autodespreciativa.

El enfoque psicoterapéutico de Rogers enfatiza la actitud y cualidades del terapeuta como elemento esencial del cambio. De este modo, cualidades tales como **empatía, autenticidad y congruencia** son requeridas al terapeuta como condición esencial para producir un cambio terapéutico: el peso recae en el terapeuta más que en la técnica.

Rogers se interesó particularmente por la comprensión y descripción del proceso de cambio en las personas cuando estas se sienten aceptadas y comprendidas tal como son por el terapeuta. En un primer momento del proceso de cambio, se produce una relajación de los sentimientos. Estos pasan de describirse como algo remoto a ser reconocidos como propios, para finalizar experimentándolos como un flujo siempre cambiante. También se da un cambio en el modo de experimentar: el individuo comienza muy alejado de su vivencia hasta que progresivamente la va aceptando como un referente al que se puede acudir en busca de significados y, finalmente, la persona se permite vivir de manera libre y permisiva y emplea sus vivencias como principal referente de sus conductas. En este proceso igualmente se da un paso de la incoherencia a la

coherencia. En un extremo estaría el máximo de incoherencia, desconocida para el propio individuo; progresivamente iría tomando conciencia de sus contradicciones para terminar experimentando sólo la incoherencia de modo ocasional puesto que ya no percibe como amenazadora su experiencia. Cambia también su relación con los problemas, desde su negación, pasando por su reconocimiento, hasta la conciencia de la propia participación en su génesis. Igualmente, el modo de relacionarse cambia desde la evitación de las relaciones íntimas hasta una vivencia abierta y libre de su relación con los demás.

5. Valoración de la psicología humanista

A la hora de evaluación de la psicología humanista se le ha atribuido el mérito de que conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado hayan tenido su lugar. Myers (1994), da cuenta de una serie de investigaciones en las que a través de la comparación de los resultados de encuestas de los años 30 y los años 80, se concluye que las ideas de Maslow y Rogers han influido notablemente en las creencias de la sociedad norteamericana. De un modo más específico, las propuestas de Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta, y por extensión las del educador, parecen tener un alto grado de aceptación (Orlinsky y Howard, 1986), sino como condición suficiente para inducir el cambio tal como creía Rogers, sí como condición necesaria.

En lo que respecta a las críticas recibidas, la más relevante es la ausencia de validación empírica de sus propuestas. Se ha señalado que esta crítica no es del todo justa (Feixas y Miró, 1993; Rosal, 1982) y que Rogers señala la necesidad y conveniencia de entender como hipótesis sus propuestas y someterlas a validación empírica (véase Rogers, 1968, quinta parte, para su posición con respecto a la investigación y Rice y Greenberg, 1984, para una compilación sobre investigaciones sobre supuestos humanistas). Gendlin (1988) ha señalado, incluso, que Rogers fue pionero en insistir en la unión entre la psicoterapia y las técnicas objetivas de la psicología experimental, grabando las sesiones y evaluando el efecto de las sesiones por medio de la aplicación de tests antes y después de la terapia.

A pesar de estas matizaciones, no se puede ignorar que la crítica inicial humanista a los excesos en cuanto a artificialidad y reduccionismo del experimentalismo y su énfasis en la riqueza de la subjetividad derivó, en muchas ocasiones, en un rechazo frontal que incluso

provocó, por sus excesos, el abandono del movimiento de alguno de sus fundadores, como fue el caso de George Kelly (Feixas y Miró, op. cit.).

Como una consecuencia de este rechazo, los conceptos básicos y postulados humanistas (autorrealización, experiencia cumbre, tendencia realizadora) han adolecido, en muchos casos, de una falta de definiciones operacionales que dificulta su investigación.

Junto a lo anterior hay que señalar que el énfasis en una visión positiva y optimista del ser humano, sobre todo en los autores norteamericanos, a dado lugar a un lenguaje abusivo y a una posición poco realista que no es ajena al declive de este movimiento, como ya señalara uno de sus fundadores, Rollo May: “El tema del mal, o mejor el tema de no enfrentarlo tiene unos profundos y, a mi entender, adversos efectos en la psicología humanista. Creo que es el error más importante de la psicología humanista. Por lo tanto Yankelovich puede decir que la psicología humanista es el narcisismo de nuestra cultura. Yo creo que está en lo cierto” (May, 1982, citado en Villegas, 1984, p.74).

Wertz, en un estudio de 1998, revisó el tratamiento dado a la psicología humanista en 24 textos norteamericanos de historia de la psicología. Sus conclusiones son que el tratamiento es muy desigual: en algunos textos el movimiento es minimizado, mientras que en otros se trata extensamente, pero prevaleciendo las inconsistencias entre varios textos. Wertz achaca esta situación, en parte, a los historiadores pero también señala que refleja el fracaso de los psicólogos humanistas en darse a conocer en toda su complejidad. El impacto directo de la psicología humanista en la profesión puede ser medido a través de los estudios de autocaracterización (declaración de adscripción a una orientación teórica u otra); si bien los resultados de estos estudios varían según se formule la pregunta (listas cerradas o abiertas de orientaciones teóricas, posibilidad de elegir una o varias opciones) proporcionan datos interesantes. En 1988 el 4% de los psicólogos clínicos norteamericanos se autocaracterizaban como humanistas (Barrom, Shadish y Montgomery, 1988); este porcentaje subía al 7,9 en 2001 también entre los psicólogos clínicos norteamericanos (fuente: National Register); en un estudio más cercano, de 1998, el 8,7% de los participantes (psicólogos adscritos al Colegio de Psicólogos de Madrid) se autocaracterizaban como humanistas. Como se ve, se puede hablar, quizá, de una minoría estable en cuanto al impacto directo y, como se ha señalado al principio de este apartado, de una influencia de algunos de los principios de la psicología humanista en

campos tales como la educación o los estudios sobre el efecto de la relación terapeuta paciente en el resultado de la terapia.

LECTURAS SUGERIDAS

MASLOW, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós (Orig. 1963).

MAY, R. (2000). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa (Orig. 1967).

MAY, R. (Comp.) (1963). *Psicología Existencial*. Buenos Aires: Paidós.

ROGERS, C. (1968). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.

VILLEGAS, M. (1982). Orígenes y fundamentos de la psicología humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 1, 115-120.