



LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

RESUMEN DE LAS CONFERENCIAS IMPARTIDAS EN LAS FACULTADES DE PSICOLOGÍA DE MÁLAGA Y SAN SEBASTIÁN

La Psicología Humanista es, además de una corriente de la Psicología y de la Psicoterapia, una filosofía de la vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un TODO armónico, coherente y perfecto.

La diferencia claramente con otras escuelas o corrientes como el psicoanálisis o el conductismo podemos resumirla en los siguientes apartados:

1.- Por su visión integradora de las distintas áreas (intelectual, emocional, corporal y espiritual) en clara oposición a la visión dicotómica (separadora) mente-cuerpo de otras disciplinas. La Psicología humanista concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando el ser real, no una suma de partes. La psicología humanista no disecciona, no separa aspectos de la persona, señalándolos como la causa de la enfermedad. La psicología humanista ve un ser completo y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.

2.- Por la consideración del hombre como dotado de TODAS las potencialidades necesarias para su completo desarrollo, frente a otras consideraciones teóricas que presentan al hombre como un ente incompleto, víctima de sus instintos y/o inexorablemente determinado por su biogenética. En este aspecto la psicología humanista resulta revolucionaria ya que deja una puerta abierta a nuestra sanación. Considera que todos somos capaces de cambio y de curación. Y esa misma actitud positiva facilita el proceso de sanación.

3.- Por la visión del síntoma y de la enfermedad como la manifestación externa de un conflicto interno (potencialidades no desarrolladas). A diferencia de otras posiciones de la psicoterapia, el trabajo con el síntoma no es eliminar o sino escucharlo para comprender su significado y mensaje más profundo. El síntoma es una ayuda, una señal que nos está hablando de cuál es el problema, expresa aquello que no somos capaces de expresar conscientemente. No se trata de intentar acallar ese mensaje, sino de descifrarlo. El síntoma es la voz del cuerpo, la alarma que nos indica que algo no está en orden.

4.- Por su negativa a categorizar personas enfermas o personas sanas. En una consideración humanista de la psicoterapia todos estamos necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida (del miedo al amor). Para la psicología humanista todas las personas sufren una u otra vez crisis de crecimiento, situaciones de emergencia espiritual, situaciones de choque que desestabilizan nuestro equilibrio y que requieren ser abordadas para alcanzar una vida más feliz. Todos andamos en la búsqueda, nadie es más sano que otros.

5.- Por la posición del terapeuta que lejos de ser el hombre/mujer sano que cura al enfermo es también un buscador que habiendo recorrido el camino (y estando en ello) conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno. En este sentido la psicología humanista, ya desde Carl Rogers, uno de sus fundadores rompió con la distancia entre paciente y terapeuta. El terapeuta es una persona que está a tu mismo nivel y te mira de frente, que llora contigo y que te toca y se ríe de ti y contigo. No es el psicoanalista que sientes respirar a tus espaldas. En psicología humanista el terapeuta no cesa de aprender del paciente. Uno enseña lo que necesita aprender.

