

¿POR QUÉ EL ENFOQUE HUMANISTA ES LA ÚNICA OPCIÓN POSIBLE PARA LAS CIENCIAS SOCIALES?

Marisela Rodríguez Rebutillo

Universidad de Ciencias Médicas de La Habana

Resumen

Con el presente artículo pretendemos exponer de forma sintética algunas ideas que sustentan la aplicación del enfoque humanista al estudio del hombre en las múltiples interacciones con el ambiente del cual forma parte. Se seleccionaron tres contextos, a saber la intervención terapéutica, la educación y la investigación, para ilustrar cómo la orientación humanista se aparta de los enfoques tradicionales. Para ello se describió el contexto histórico en que surge este enfoque a mediados del siglo xx, el cual marcó la vida y obra de los principales exponentes de esta tendencia. Se identificaron los postulados teóricos básicos del Humanismo, que implican un nuevo modo de concebir al ser humano como responsable de su actuación. Se exponen las técnicas más utilizadas en las áreas antes mencionadas. Concluimos que la aplicación del enfoque humanista a la psicología y al resto de las ciencias sociales, representa un compromiso ético y moral para los profesionales, en tanto implica el reconocimiento de la capacidad del ser humano de ser responsable por su actuación, el respeto a su libertad de elección y la toma de decisiones y la ponderación de la creatividad individual y el aprendizaje. El proceder del psicólogo debe estar basado en la confianza en la persona y en sus posibilidades de actualización y cambio. Se concibe a la salud como la coherencia entre el pensamiento, la afectividad y la actuación.

Palabras clave: Psicología humanista, terapia humanista, investigación cualitativa, educación participativa, Neo-humanismo.

Abstract

In this article we present summarizes some ideas that support the implementation of the humanistic approach to the study of man in the multiple interactions with the environment of which it is part. Three contexts, therapeutic intervention, education and research were selected to illustrate how the humanistic orientation departs from traditional approaches. For this, the historical context in which this approach the mid-twentieth century, which marked the life and work of the leading exponents of this trend arises described. Theoretical bases of Humanism, which involve a new way of conceiving the human being as responsible for his actions was identified. The most used in the above areas are discussed techniques. We conclude that application of the humanistic approach to psychology and other social sciences, represents an ethical and moral compromise to professional, in that it involves the recognition of the capacity of human beings to be responsible for their actions, respect for their freedom of choice and decision making and the weighting of individual creativity and learning. The psychologist proceed should be based on trust in the person and their ability to update and change. Health is conceived as consistency between thought, affect and action

Keywords: Humanistic psychology, humanistic therapy, qualitative research methodology, participative education, Neo-humanism.

Introducción

Hoy más que nunca mantiene su vigencia el enfoque humanista dentro de la ciencia psicológica, en particular, y en todos los saberes ocupados de ayudar al hombre en su crecimiento personal y espiritual. Las actuales concepciones de la ciencia y la tecnología nos hablan de la urgencia de

aplicar soluciones radicales a la interrelación del hombre con su medio, tanto social, como natural. Para lograr que esta interrelación sea sana y productiva, en bien de todos, es preciso hallar el justo equilibrio entre todas las formas de existencia, basados en el respeto y la aceptación de los demás. Para que se produzca este equilibrio es necesario que el hombre, genéricamente hablando, esté sano. Es por ello que el concepto de salud, bajo el enfoque humanista, propugna la aceptación e integración de lo que somos, de nuestros sentimientos, pensamientos y conductas.

Desarrollo

El enfoque humanista en la psicología surge en la segunda mitad del siglo pasado, después de la Segunda Guerra Mundial. Adquiere fuerza como tendencia hasta colocarse a la altura de los dos enfoques anteriores ya presentes dentro de esta ciencia, a saber el conductismo y el psicoanálisis. Por tal razón, es considerado el Humanismo como la tercera fuerza de la psicología, orientándose a superar los errores y deficiencias de las dos fuerzas que le precedieron al lograr el rescate del sujeto existencial. La categoría central no es el fenómeno, sino la existencia, recuperando, de cierta manera, las ideas de los irracionistas del siglo anterior.

No es posible considerar al hombre como ente, cosa, objeto; el hombre es y siempre será “un ser”, cuya existencia en el mundo debe ser respetada, al igual que las demás formas de existencia. De este modo, el enfoque humanista concede gran importancia al estudio del hombre y sus sentimientos, deseos, esperanzas, aspiraciones; conceptos considerados subjetivos por otros enfoques psicológicos, como es el caso de las teorías conductistas, basadas solo en el estudio de las manifestaciones del comportamiento de los sujetos.

La angustia generada por el fenómeno de las dos guerras mundiales, situaba al hombre ante la necesidad de comprenderse, de explicarse su propia naturaleza. La vivencia de pérdida, de vacío, de profunda decepción, generó la desconfianza en el avance tecnológico y el positivismo de la ciencia. La corriente filosófica existencialista, predominante en el período de la postguerra, exigía de una psicología que ofreciera respuestas a preguntas sobre el sentido de la vida, las necesidades más elevadas, el proceso de descubrimiento interior, sin lo cual el hombre contemporáneo no alcanzaría su curación.

El Existencialismo como corriente filosófica le aportó a la psicología humanista el concepto de responsabilidad y la primacía de la experiencia concreta, así como la singularidad de cada existencia. Por otro lado, esta tendencia psicológica retoma de la Fenomenología el concepto de “fenómeno” como aquello que nos es dado a la conciencia en el aquí y ahora; como quiera que no existe una única explicación para los mismos hechos o fenómenos. Se hace énfasis en la necesidad de considerar la multivariada visión de los fenómenos. Es por ello que privilegia la necesidad de describir la realidad, más bien que explicarla, de acuerdo a un punto de vista único.

Teniendo en cuenta que la filosofía que caracteriza las culturas orientales se vuelca al interior del hombre, a diferencia de las occidentales, es una de las fuentes importantes de las que bebe la psicología humanista. De esta capta la importancia de no sobreestimar el pensamiento y darle más espacio a las emociones. El exceso de racionalismo positivista había llevado a las personas a un distanciamiento emocional con lo que le rodeaba, con el fin de alcanzar sus objetivos. Es por ello que esta actitud justificaba cualquier procedimiento para conseguir un fin, independientemente de las consideraciones éticas implicadas.

Muchos de los psicoanalistas que se apartaron del psicoanálisis ortodoxo, propusieron enfoques novedosos, que fueron retomados por la psicología humanista. De este modo, se retoma la corriente cultural representada por Erich Fromm e incorpora el concepto de polaridades de Carl G. Jung. El psicólogo alemán Wilhem Reich sirve de referente para tomar conciencia de la necesidad de preocuparse y ocuparse del cuerpo, como caja de resonancia de las emociones. Del psicodrama de Moreno se retoma la idea de que es mejor participar en la experiencia que hablar de ella.

Los principales representantes de este enfoque fueron Gordon Allport (1897-1967), Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-1987), Victor Frankl (1905-1997), Leví Moreno (1889-1974), Fritz Perls (1893-1970), entre otros. La mayoría de estos autores tuvieron en común el hecho de ser judíos

y por ende, víctimas de la persecución nazi. Esto les hizo abogar por el respeto a la dignidad humana. Al respecto, el psicólogo humanista V. Frankl (1991), padre de la logoterapia, escribió: “¿Quién es, pues, el hombre? Es un ser que siempre decide lo que es. El hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padrenuestro o la Shema Yisrael en sus labios”. (p.133)

Pudiéramos resumir la concepción psicológica del ser humano de este enfoque en las siguientes ideas:

- El hombre es una **totalidad** organizada (cuerpo, emociones, pensamientos y acción).
- Posee una tendencia natural a **actualizarse** y a la **autorrealización** (lo que le permite ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados).
- La **experiencia** que vive es su realidad, y a partir de esta interpreta el mundo.
- Realiza un esfuerzo intencional para **satisfacer las necesidades** experimentadas y mantener el equilibrio.
- Necesita alcanzar un reequilibrio entre las **polaridades** que conviven en sí mismo (tomar conciencia de los aspectos negados o subestimados).
- Debe revalorizar lo **emocional**, pues incluso las emociones negativas nos permiten crecer.

A partir de estas ideas, la psicología humanista fue dando respuesta al lugar que el hombre debe ocupar en su relación con el medio. El centro de atención fue el hombre mismo, como persona única e irreplicable, viendo todos los mecanismos de ajuste al medio como una forma de incentivar su creatividad y aprendizaje. Muchas veces la sociedad, representada por la familia, los maestros, y otras instituciones, tratan de imponer exigencias que nada tienen que ver con la naturaleza del sujeto, con sus necesidades, obligándole a dividirse entre lo que piensa, siente y se espera de su comportamiento.

Esta falta de integración hace que el hombre comience a enfermar, pues empieza a negar dentro de sí, todo aquello que no es aceptado socialmente. La personalidad se estructura sobre la base de estos mecanismos adaptativos, que una vez que cumplen su función, se instauran como características distintivas que sobredimensionan uno de los polos, negándose el otro. Rechazamos lo que negamos en nosotros mismos. El principio fundamental de la aplicación del humanismo a la psicoterapia, es la toma de conciencia de los aspectos negados en el comportamiento.

Una persona estará saludable en tanto acepte e integre lo que en realidad es, es decir, se produzca una coherencia entre lo que siente, lo que piensa y lo que hace. La salud supone ampliar nuestros recursos en lugar de repetir conductas obsoletas que aprendimos en la infancia y que nos fueron útiles allá y entonces. Salud no es solo la ausencia de enfermedad sino la posibilidad de alcanzar un funcionamiento que nos reporte un grado de felicidad razonable.

El terapeuta **acompaña** a la persona en el proceso de descubrimiento personal. No da consejos ni consignas, sino herramientas para explorar y encontrar las propias soluciones. Pudieran resumirse las ideas referidas a la terapia humanista en los siguientes aspectos:

- La terapia no se limita solo a los enfermos. Toda persona debe participar en un proceso de toma de conciencia, guiado por un terapeuta.
- El terapeuta debe evitar que la persona “hable acerca de”, es decir, que se refiera a las experiencias en forma de relatos conscientes del pasado, sino que debe conducirlo a que lo viva, lo experimente, reedite la emoción en el aquí y ahora.

- Tener confianza en la persona para que sienta que el poder del cambio está en el presente. El cambio siempre es posible, en cualquier etapa de la vida, solo depende de que la persona se convenza de sus posibilidades para lograrlo.
- Teniendo en cuenta que la persona es un todo holístico, no se atenderá solo al relato verbal, sino a la información no verbal (gestos, posturas, tono de la voz). Esta es la información más relevante, en tanto no es consciente.
- El terapeuta debe abstenerse de interpretar. A diferencia del psicoanálisis, este tipo de enfoque se centra en la descripción de la experiencia y en su vivencia, no en la interpretación consciente que de esta se haga. Cada persona es única e irrepetible, por lo tanto las interpretaciones que generalizan y abstraen detalles importantes crean un obstáculo.
- El terapeuta debe cuidar de que se utilice siempre un lenguaje personal, es decir, en primera persona del singular. La tendencia a usar formas impersonales o plurales es una forma de evitar la parte de responsabilidad en el problema.

Como es de suponer, este enfoque tiene amplias aplicaciones en la educación. El predominio de formas autoritarias y modelos impuestos nada tienen que ver con el modo de concebir al hombre en entera responsabilidad y libertad, de acuerdo a los postulados del humanismo.

El reconocido terapeuta norteamericano de la Gestalt, Paul Goodman (1973), quién escribió sobre temas como la educación, el urbanismo, los derechos de los menores, la política, la crítica literaria, entre otros importantes temas, planteó: "Es necesario que empecemos a hablar más de la estructura de quien aprende y su aprendizaje y menos acerca de la estructura de la asignatura". (p. 63).

El propio Carl Rogers, también importante terapeuta del humanismo, planteó la necesidad de aplicar los principios básicos de la Terapia Centrada en el cliente (paciente), a la educación en las instituciones escolares. Era necesario revisar la forma de enseñar y de aprender, en tanto la figura preponderante no podía ser el profesor, sino el estudiante. Debía predominar el respeto y la aceptación de la individualidad de cada aprendiz, teniendo en cuenta que el maestro no es el único que enseña, sino que el estudiante debe participar en su formación, y tomar responsabilidad de su aprendizaje.

Pudiéramos resumir algunas de estas ideas, en lo que sigue:

- Lo más importante en un profesor no es su capacidad de información sino su potencial para ser *persona* y para establecer relaciones emocionalmente sanas con los alumnos. Hacer valer su autoridad a través de cualquier forma de castigo, es un abuso de poder y una incapacidad personal para establecer relaciones interpersonales.
- El estudiante educará su responsabilidad en tanto participe de conjunto con el profesor en la selección y planificación de los objetivos, contenidos y métodos, lo cual refuerza su motivación, la flexibilidad y el índice de su aprendizaje.
- Se aprende mejor lo que es útil de inmediato. Muchas veces los profesores imparten sus materias, haciendo caso omiso de las necesidades de aprendizaje de sus estudiantes.
- El castigo no es lo "contrario" de la recompensa en la motivación. Actúa como un reforzador de la conducta que deseamos evitar. Es muy común que se utilice la calificación como forma de amenaza y de castigo. El error es un modo de aprender que no debe ser castigado.

Como es de suponer, según lo ya expuesto, el enfoque humanista prodiga la metodología cualitativa en la investigación, como complemento del método cuantitativo. El criterio de selección de los problemas a investigar, es la significación intrínseca, en contra de un valor solo inspirado en la objetividad. Es decir, que lo importante no es si es significativo o no desde el punto de vista

estadístico, sino que trascienda aunque sea a un pequeño grupo de personas. Un solo sujeto es significativo para el enfoque humanista.

Este enfoque se caracteriza por el carácter participativo de la investigación, donde los sujetos son partícipes desde la misma selección del problema a investigar hasta la propuesta de métodos y soluciones. Del mismo modo, el modelo se ajusta a la investigación acción, es decir, la noción de que el conocimiento va unido a la intervención, al cambio y a la colaboración. K. Lewin, precursor de este enfoque defiende la idea de compatibilizar la creación de conocimientos científicos en el ámbito social con la intervención directa, siempre con la colaboración de la comunidad implicada.

Dentro de las técnicas más utilizadas por el humanismo, aplicado a los diferentes contextos, se encuentran las vivenciales y expresivas, como el autorreporte y el psicodrama, además de usar técnicas como la discusión grupal, la entrevista en profundidad, técnicas de consenso, etc.

Todas ellas tienen el común que ponen el énfasis en el presente, en el aquí y ahora, y en todas ellas el objetivo es el darse cuenta. Solo en el aquí y ahora se puede producir la toma de conciencia y la persona se puede responsabilizar de sus acciones.

Desde las últimas décadas del pasado siglo se viene produciendo un nuevo despertar de la conciencia con respecto a la naturaleza en su conjunto. Ello implica una nueva postura hacia los problemas de la naturaleza, en especial la humana, donde el Hombre no es visto como el único que posee el derecho a ser tratado con respeto y dignidad, de acuerdo a los códigos de la moral y la justicia. De este modo el enfoque humanista cobra un nuevo sentido al considerar al Hombre como un elemento más del universo en su conjunto. En tal sentido se comienza a hablar del Neo-humanismo.

Ante el predominio de una filosofía racionalista y pragmática, se produce una nueva postura hacia el respeto y cuidado de la naturaleza, como el único modo de demostrar nuestro carácter humano. El hombre no puede atribuirse el derecho de disponer a su antojo de la naturaleza, tal cual ha hecho hasta nuestros días, con la simple justificación de que es el único que posee conciencia y, por ende, es superior a cualquier forma de vida. El viejo paradigma que veía en la transformación de la naturaleza según los intereses del hombre, la fuente del progreso, ha llevado al planeta a una seria amenaza de extinción. Por tanto, ha sido reconsiderado por la tendencia humanista, el papel de la naturaleza en nuestra esencia humana. Más que de transformarla a su conveniencia, de lo que se trata es de observarla, de aprender de ella, tal cual hacían las antiguas culturas.

En tal sentido, el filósofo humanista francés, L. Ferry (1992), en su libro *El nuevo orden ecológico, el árbol, el animal y el hombre*, por el que recibe el Premio Médicis de ensayo y el premio Jean-Jacques Rousseau, plantea: "Podría resultar, en efecto, que la separación de hombre y naturaleza a través de la cual el humanismo moderno llegó a atribuir únicamente al primero la cualidad de persona moral y jurídica no haya sido más que un paréntesis, que se está cerrando ahora". (p. 19).

Hoy día ya existen fuertes movimientos mundiales que defienden los derechos de los animales, los tratados internacionales de protección de la naturaleza en su conjunto y las acciones de grupos ecologistas que pretenden, por vías concretas, defender especies en vías de extinción. Este tipo de humanismo se caracteriza por la inclusión del Otro, el respeto por la naturaleza, un mejor modo de vida en plena armonía con lo natural. Se pretende salvar la racionalidad, sobre la base de aceptar que también existe la incertidumbre, la multidimensionalidad, la contradicción, el caos, la complejidad. En última instancia, se trata de una búsqueda de la armonía correcta entre los mundos material y espiritual.

Como expresara el importante filósofo hindú P.R. Sarkar (2006): "El interés por el flujo vital palpitante en otras criaturas humanas ha llevado a la gente al ámbito del humanismo; los ha hecho humanistas. Ahora, si el mismo sentimiento humano se extiende hasta incluir a todas las criaturas de este universo, entonces y solo entonces se podrá decir que la existencia humana ha alcanzado su consumación final". (p.17).

Consideraciones finales

La aplicación del enfoque humanista a la psicología y al resto de las ciencias de la salud, representa un compromiso ético y moral, en tanto implica el reconocimiento de la capacidad del ser humano a adquirir la responsabilidad de su actuación, a su libertad de elección, así como el respeto por las decisiones que tome y la ponderación de la creatividad individual y la espontaneidad.

Para asumir este compromiso y aplicarlo a la terapia, la educación y la investigación, se debe partir de la toma de conciencia por la persona de su propia realidad, basado en las experiencias y las emociones que generan dichas vivencias. Se debe concebir a la persona como una totalidad organizada, donde su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos y sus acciones deben ser coherentes como único modo de ser saludable. Debemos depositar confianza en el ser humano, sustentados en las posibilidades que este tiene de actualizarse y cambiar para mejorar su condición. Comprendamos que el ser humano forma una unicidad con su entorno, no solo con otros seres humanos, sino con la naturaleza en sus más diversas formas de manifestación.

Bibliografía

- Ferry, Luc. (1994): *El nuevo orden ecológico. El árbol, el animal y el hombre*, Barcelona: Tusquets.
- Frankl, V. (1991): *El hombre en busca del sentido*, (12a. ed.) Barcelona: Herder.
- Goodman, Paul (1973): *La de-educación obligatoria*, Barcelona: Fontanella.
- Sarkar, P. R. (2006): *Neo humanismo, la liberación de la inteligencia*, España: Ananda Marga.