

La psicología existencial humanista para el autoconocimiento y desarrollo de la persona

Escandón Domínguez, Carlos

2013

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3672>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



PERSONA

LA PSICOLOGÍA EXISTENCIAL HUMANISTA

PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA



Carlos Escandón Domínguez, SJ

Miembro de la Dirección de Comunicación Institucional
Universidad Iberoamericana Puebla

Fotografía: stockteimages.com

“Al cumplir el sentido de su vida, el hombre se realiza a sí mismo”

Frankl (1994: 37)

¿Quién soy? Es la pregunta que nos hemos planteado los seres humanos desde el surgir de la conciencia. Ni las respuestas mitológicas, ni las filosófico-rationales, ni las científico positivas han dejado satisfecha la curiosidad del hombre. Autoconocernos en nuestro mundo es el objetivo de todo el caudal de nuestras investigaciones y nuestros saberes.

Esta misteriosa realidad no es estática, ni acabada, es una realidad dinámica, un proceso complejo con un constante deseo de superarse, de trascenderse, somos el eterno insatisfecho.

La educación trata de ayudar al ser humano a responder dos preguntas: ¿qué es el ser humano? y ¿cómo puede desarrollarse en su mundo concreto?

Por esto, todo modelo educativo histórico y quizá anterior a la historia ha supuesto y supone necesariamente un concepto del hombre, al menos como hipótesis. No hay educación sin una antropología explícita o implícita. Es más diversa la educación que supone un ser humano solamente corporal, que una educación que tiene una antropología que no excluye lo espiritual en la naturaleza humana.

Visto esto desde el acervo objetivo de la ciencia, distinguimos las ciencias naturales que tratan de entender y manejar con la tecnología nuestro mundo exterior y las ciencias del hombre que estudian nuestra realidad humana y tratan de responder: ¿qué es el hombre y cómo se desarrolla? Dentro de estas ciencias ubicamos a la psicología que nos interesa en este artículo.

La historia de la psicología científica desde Wilhelm Wundt (1874) a nuestros días ha tenido también diversos supuestos antropológicos según el momento científico cultural en que surgieron y se desarrollaron las diversas escuelas.

Freud y el psicoanálisis (1922) como primera escuela de psicología científica surge en una Europa empeñada en el pensamiento empirista-positivista en sus universidades con grandes logros prácticos y con su formulación racionalista matemática cuantificó los fenómenos estudiados experimentalmente. No es de extrañar que su antropología al menos implícita fuera reduccionista a la corporalidad experimentable y cuantificable.

El conductismo de Watson (1919) y Skinner (1938) surge en un ambiente norteamericano pragmático, positivo y por consiguiente el objetivo de la psicología conductual será la *Conducta Observable* y su propósito el control y manejo de la misma con una ingeniería de la conducta, por lo que su antropología también es reduccionista.

La Tercera Fuerza o Psicología existencial humanista desde C. Rogers (1975b) a Víctor Frankl (1994) tiene como antecedente la Segunda Guerra Mundial y las dramáticas consecuencias psicológico-sociales de la posguerra que llevó a todo Occidente a preguntarse de nuevo: ¿qué es el hombre? y ¿cuál es el sentido de su vida?

Esto cuestiona la antropología de la ciencia del PROGRESO MATERIALISTA indefinido y la certeza de la ciencia empírico-matemática para responder a la eterna pregunta ¿quién soy?, ¿qué es el ser humano?

La psicología científica vuelve a dialogar con la filosofía de donde había nacido a finales del siglo XIX y surge así la Tercera Fuerza o Psicología existencial humanista con una apertura a la realidad espiritual en su antropología aceptada.

Antes de analizar el autoconocimiento y el desarrollo del ser humano en esta escuela, quisiera señalar por qué en la Universidad Iberoamericana Puebla se da lugar a esta escuela de Psicología en su currículo académico.

Todo el Sistema Universitario Jesuita acepta el modelo educativo de la Compañía de Jesús heredero de la tradición centenaria del humanismo integral ignaciano, confirmado oficialmente en 1986 por la publicación *Características de la Educación de la Compañía de Jesús* y en 1993 por la *Pedagogía Ignaciana. Un planteamiento práctico*.

Esta reglamentación universal de la Compañía de Jesús la asumen las Universidades Jesuitas de América Latina: *Desafíos de América Latina y Propuesta Educativa* (AUSJAL, 1995) y *La Propuesta de AUSJAL y la Pedagogía Ignaciana* (AUSJAL, 1997).

Así pues la Universidad Iberoamericana Puebla acepta el Humanismo Integral Cristiano, según la lectura ignaciana en su currículo educativo y procura, por tanto, educar a sus alumnos en la triple dimensión del ser humano, propuesta por el modelo de personalidad de Víctor Frankl (1995): la dimensión somática (corporal-sensorial), la dimensión psíquica (ánimica-emocional) y la dimensión noética (espiritual-consciente y libre). El currículo educativo de la Ibero Puebla desea con Rogers (1975a) ayudar al proceso de convertirse en persona plenamente consciente y socialmente responsable de sus decisiones.

La Psicología existencial humanista dialoga con la filosofía, sobre todo a partir de 1945, fin de la Segunda Guerra Mundial y lo hace con el existencialismo

tanto alemán como francés del momento (Jaspers, 1967; Heidegger, 1951; Sartre, 1989), con la fenomenología de Husserl (2012) y Max Scheler (1938), todos ellos herederos del pensamiento existencial de Kierkegaard (1940).

Los rasgos antropológicos que recibe esta escuela psicológica de estas tendencias filosóficas (existencialismo y fenomenología) son:

El ser humano es siempre concreto, único, irrepetible en su personalidad y está en un mundo también concreto, en su mundo, en un espacio y en un tiempo determinados. Por consiguiente, el ser humano concreto es un ser en proceso, es inacabado y sujeto al cambio. En la parte interior que interesa a la psicología, el ser humano es complejo, consciente y libre, por tanto, responsable de su desarrollo personal y de las consecuencias de sus decisiones para el mundo en que vive. Es una realidad que se angustia.

Con estos rasgos antropológicos aceptados del pensamiento filosófico de la posguerra, la Psicología existencial humanista establece una teoría de la personalidad, elabora modelos específicos y propone procesos o métodos para el desarrollo de la personalidad humana con técnicas específicas, pero todos los grandes fundadores y maestros nos advierten que *la persona del terapeuta y la calidad de la relación* con su paciente es la base del desarrollo; las técnicas son solamente medios que pueden ayudar si son sabias y prudentemente aplicados.

¿Cómo consideran estos psicólogos una personalidad sana y adultamente desarrollada? ¿Qué lugar tiene en este desarrollo humano el autoconocimiento? Estas son las preguntas que trataré de responder en el curso de estas líneas para concluir con la razón de su lugar en el currículo educativo de la Ibero Puebla.

La persona sana y adulta en esta escuela afirma el “*Yo mismo*” como núcleo de la personalidad, es decir, la integración en la conciencia de las experiencias vividas con una orientación al desarrollo de la persona humana. La Psicología existencial humanista toma de su diálogo con el existencialismo las características que ya hemos señalado.

A partir de estas ideas, la escuela psicológica existencial humanista nos propone su teoría de la personalidad, su concepto ideal de persona sana y adulta, y los modelos de personalidad según el pensamiento de cada uno de los grandes maestros.

Gordon Allport (1961), precursor inmediato de la escuela, tratando de responder a la pregunta *¿qué motiva la conducta que observamos en los hombres?*, encuentra que hay una *tendencia a ser* lo que realmente queremos ser, lo que es propio de nosotros, ser nosotros mismos, ser yo mismo “my SELF”.

Llegar a ser yo mismo, realizar mi “SELF” es pues ser una persona sana y adulta, según Allport.

Carl Rogers en *La psicoterapia centrada en el cliente* (1975b) y en *El proceso de convertirse en persona* (1975a) nos dice que el “SELF” se integra mediante la exploración de las experiencias vividas del Yo o campo fenoménico, el

reconocimiento de las experiencias *amenazantes*, reprimidas inconscientemente. Oigamos a Rogers (1975a:109):

En primer término, diré que en este proceso el individuo se abre a su experiencia. Esta frase... expresa el extremo opuesto a una actitud de defensa. La investigación psicológica ha demostrado que si los datos sensoriales se oponen a la imagen de sí mismo, se *distorsionan*; en otras palabras, no podemos asimilar toda la información que nos brinden nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen (Rogers, 1975a:109).

En un ambiente psicológicamente adecuado esta tendencia puede expresarse libremente... Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida... que le provocan dolor e insatisfacción, tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (Rogers, 1975a: 42).

La tendencia a la cual se refiere Rogers es la tendencia al desarrollo humano, a la actualización y por la aceptación de las experiencias distorsionadas corregidas en la consciencia como parte del “Yo mismo” para saber *¿Quién soy yo?*

No obstante, he llegado a creer que a pesar de esta compleja multitud horizontal y de los estratos de complejidad vertical, tal vez exista un único problema. A medida que sigo la experiencia de muchos clientes en la relación terapéutica que nos esforzamos en crear para ellos, me parece que cada uno de ellos plantea la misma pregunta... se advierte una búsqueda primordial... todos se preguntan *¿Quién soy yo realmente?* ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo? (Rogers, 1975a: 103-104).

La persona, según Rogers, es una unidad orgánica y existencial bio-psico-social-cultural con una tendencia innata a actualizarse.

¿Qué significa convertirse en persona? Según Rogers, ser un sujeto abierto a la experiencia integral que experimenta sus sentimientos presentes y confía en la sabiduría de su organismo.

Cuando en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta *a sí misma* con toda la riqueza que en ella existe (Rogers, 1975a:108).

- Es un sujeto que abandona sus máscaras defensivas y las usa valiosas y conscientemente.
- Un sujeto que conoce y realiza sus potencialidades, sus fortalezas y debilidades en función de su escala de valores aceptando ser una realidad en *proceso* y por tanto una realidad dinámica inacabada.
- Es un sujeto que acepta la realidad del otro y se relaciona respetuosa y afectivamente con él, de aquí la importancia de la *relación* interpersonal.

Abraham Maslow (1970) orienta su pensamiento, partiendo de su pirámide motivacional, a lo que él llama el *ser humano auto-realizado*, donde la auto-realización coincide mucho con la integración del SELF de Allport y la persona de Rogers.

En *Religious, Values and Peak Experiences* (1970), Maslow asume que la plena auto-realización supone la *trascendencia del yo* para no cerrarse en el solipsismo. Como fruto de su larga investigación sobre grandes personalidades humanas, en su libro *El hombre auto-realizado* (Maslow, 1998:198) nos confirma la auto-trascendencia como nota plena de la realización del hombre y nos propone las siguientes características:

1. Una percepción más clara y eficiente de la realidad.
2. Mayor apertura a la experiencia.
3. Mayor integración, cohesión y unidad de la persona.
4. Mayor espontaneidad y expresividad; pleno funcionamiento; vitalidad.
5. Un yo real; una identidad firme; autonomía, unicidad.
6. Mayor objetividad, independencia, trascendencia del yo.
7. Recuperación de la creatividad.
8. Capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto.
9. Estructura de carácter democrática.
10. Capacidad amorosa.

Rollo May (1990), en su excelente libro *Amor y Voluntad*, nos define la persona sana y adulta como el *hombre creativo*, es decir, el ser humano que une armoniosa y conscientemente la fuerza de EROS y el deber ser de la VOLUNTAD, dando como resultado una persona comprometida, amable, auténtica y con buenas relaciones humanas.

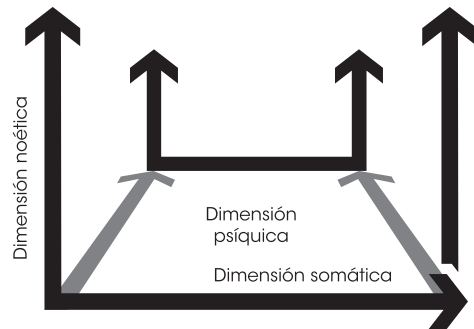
Por eso reunir la voluntad y el amor es una tarea y una realización de tanta importancia para el hombre... para hacerlo autónomo. La libertad en el sentido maduro y por consiguiente la responsabilidad. La voluntad echa las bases para que sea posible un amor relativamente maduro... Pero madurez, integración y totalidad son las piedras de toque y los criterios de las respuestas que damos a las posibilidades de la vida (May, 1990: 229).

El Dr. Víctor Frankl (1994), creador del Análisis existencial y de la Logoterapia, nos dice que un ser humano no llega a ser pleno a no ser que encuentre y realice el SENTIDO de su VIDA, de lo contrario, vivirá un VACÍO EXISTENCIAL que lo tratará de llenar vanamente con evasiones, adicciones y conductas patológicas, sean neuróticas o psicóticas.

La realización del sentido de su vida hace que el ser humano viva armónica y orientadamente la triple dimensión de la antropología que él sostiene:

- La dimensión somática-corporal
- La dimensión psíquica-anímica emocional y
- La dimensión noética-espiritual.

Y esto supone la verdadera auto-trascendencia.



La *búsqueda* por parte del hombre del *sentido de la vida* constituye una fuerza *primaria* y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. *Este sentido es único* y específico en cuanto es *uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo*; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Algunos autores sostienen que las sensaciones y los principios no son otra cosa que <mecanismos de defensa>, <formaciones y sublimaciones de las reacciones>. **Por lo que a mí me toca, yo no quisiera vivir simplemente por temor de mis <mecanismos de defensa>, ni estaría dispuesto a morir por mis <formaciones de las reacciones>. El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y principios!** (Frankl, 1999: 139).

En los campos de concentración, por ejemplo, en aquel laboratorio vivo, en aquel banco de pruebas, **observábamos y éramos testigos de que algunos de nuestros camaradas actuaban como cerdos mientras que otros se comportaban como santos**. El hombre tiene dentro de sí ambas potencias; **de sus decisiones y no de sus condiciones depende cuál de ellas se manifieste** (Frankl, 1999: 184).

Para llegar a ser yo mismo, ser una persona, ser un hombre auto-realizado, ser un hombre creativo, para vivir el sentido de mi vida auto-trascendiendo mi ego, es necesario primero el auto-conocimiento, como lo afirman todos los maestros.

EL AUTO- CONOCIMIENTO



...con sinceridad, sin prejuizar y sin

condenar al sujeto, sin condenarse a sí mismo, es la

condición sin la cual no es posible el desarrollo de la persona humana. La razón que se percibe en todos los autores es que el auto-conocimiento, objetivo sin condenas exteriores, sin culparse neuróticamente, es necesario para llegar a la identidad de lo que soy tanto en mis fortalezas como en mis debilidades con lo cual yo puedo, y solamente con ello, desarrollar mi personalidad completa, madura, ser yo mismo.

La relación terapéutica de la escuela psicológica existencial humanista con la triple actitud de *empatía*, *aceptación* incondicional de la persona y *congruencia* del terapeuta, ofrece a la persona la oportunidad de explorar todo su campo fenoménico, por doloroso que sea, sin verse rechazado y comprender la ardua aunque maravillosa tarea del desarrollo humano hasta la auto-trascendencia.

Por todo esto una Universidad como la Iberoamericana cuyo lema es "*La Verdad nos hará Libres*" acepta en su currículo de Psicología la escuela psicológica existencial humanista como parte integral de su currículo, no en forma excluyente, pero sí prioritaria por congruencia de su ser y su misión educativa.

Referencias

- Allport, G. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Oxford, England: Holt, Reinhart and Winston.
- AUSJAL (1995). *Desafíos de América Latina y Propuesta Educativa*. Bogotá: Autor.
- _____ (1997). *La Propuesta de AUSJAL y la Pedagogía Ignaciana*. Universidad de Unisinos. Brasil: Autor.
- Freud, S. (1982). *Obras Completas. Vol. 1*. Buenos Aires-Madrid: Amorrortu.
- Frankl, V. (1984). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
- _____ (1999). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, M. (1951). *Ser y tiempo*. México, D. F.: FCE.
- Husserl, E. (2012). *La idea de la fenomenología*. Barcelona: Paidós.
- ICAJE Comisión Internacional para el Apostolado de la Educación de la Compañía de Jesús (1986). *Características de la Educación de la Compañía de Jesús*. Roma: Autor.
- _____ (1993). *Pedagogía Ignaciana. Un planteamiento práctico*. Roma: Autor.
- Jaspers, K. (1967). *Psicología de las concepciones del mundo*. Madrid: Grados.
- Kierkegaard, S. (1940). *El concepto de la angustia*. Buenos Aires: Espasa-Calpe.
- Maslow, A. (1970). *Religious, values and experiences*. New York: The Viking Press. Penguin Books.
- _____ (1998). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- May, R. (1990). *Amor y Voluntad*. México, D. F.: Gedisa.
- Rogers, C. (1975a). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- _____ (1975b). *La psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Sartre, J. P. (1989). *Verdad y existencia*. Barcelona: Paidós.
- Scheler, M. (1938). *El puesto del hombre en el cosmos*. Buenos Aires: Losada.
- Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms*. Cambridge, Mass.: Copley Publishing Group.
- Watson, J. B. (1919). *Psychology From the Standpoint of a Behaviorist*. Philadelphia: J. Lippincott.
- Wundt, W. (1874). *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig: W. Engelmann.