

La experiencia cúspide

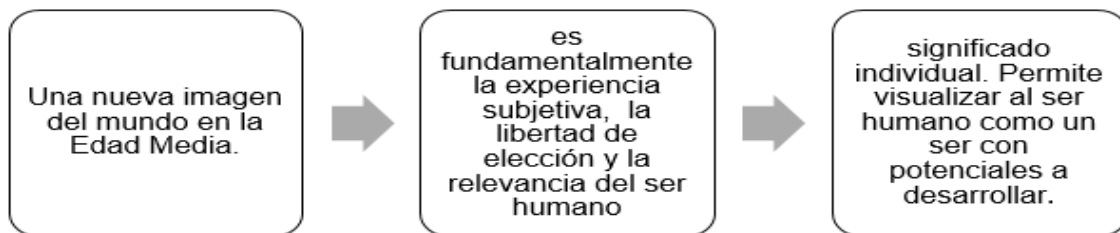
# Una perspectiva sobre la psicología humanista

En la era de la pandemia, es vital que trascendamos sus orígenes estadounidenses.

## TRES PUNTOS JEROGLÍFICO

- La psicología humanista es un sistema de pensamiento exclusivamente estadounidense, nacido en una época optimista después de la Segunda Guerra Mundial.
- Aunque sus líderes, como [Abraham Maslow](#), influyeron mucho en la cultura estadounidense, la psicología humanista aún tiene que hacer avances importantes a nivel mundial.
- Desde una perspectiva japonesa o asiática más amplia, la psicología humanista tiene debilidades que deben superarse para mejorar su atractivo.

La psicología humanista es un enfoque de la psicología que se centra en el estudio de una persona a nivel global. Valora sus pensamientos, emociones, comportamientos o contexto vital para ofrecer soluciones y tratamientos a sus problemas.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Aquí está su ensayo:

1. La psicología humanista es claramente la rama estadounidense del humanismo, que históricamente tiene muchas variaciones. Los principales cofundadores de la psicología humanista (Abraham Maslow, Rollo May y Carl Rogers) fueron todos estadounidenses, y sus sucesores fueron principalmente psicólogos estadounidenses.

La frase “la tercera ola”, cuando se aplica a la psicología humanista, por lo tanto, solo tiene sentido en el contexto histórico de la psicología estadounidense. Su contraparte europea, la psicología existencial o el análisis existencial, rara vez aparece en los artículos del Journal of Humanistic Psychology, a pesar del libro seminal de Rollo May, Existencia.

La postura esencialmente optimista y orientada a la práctica de la psicología humanista, expresada en la búsqueda de métodos que pretendan cumplir, o al menos promover, la búsqueda de la felicidad humana parece ser muy característica de la cultura estadounidense. Sin embargo, es importante señalar que la psicología humanista surgió históricamente como una especie de contra movimiento dentro de la psicología estadounidense. Desafió explícitamente los valores conservadores dominantes (conformidad individual, ajuste social, cautela emocional) en la cultura estadounidense, pero lo que surgió de este desafío fue más exclusivamente estadounidense que cualquier tradición intelectual estadounidense anterior.

2. Los valores compartidos por los psicólogos humanistas se formulan sucintamente en cinco postulados sobre la naturaleza humana en cada número del Journal of Humanistic Psychology:

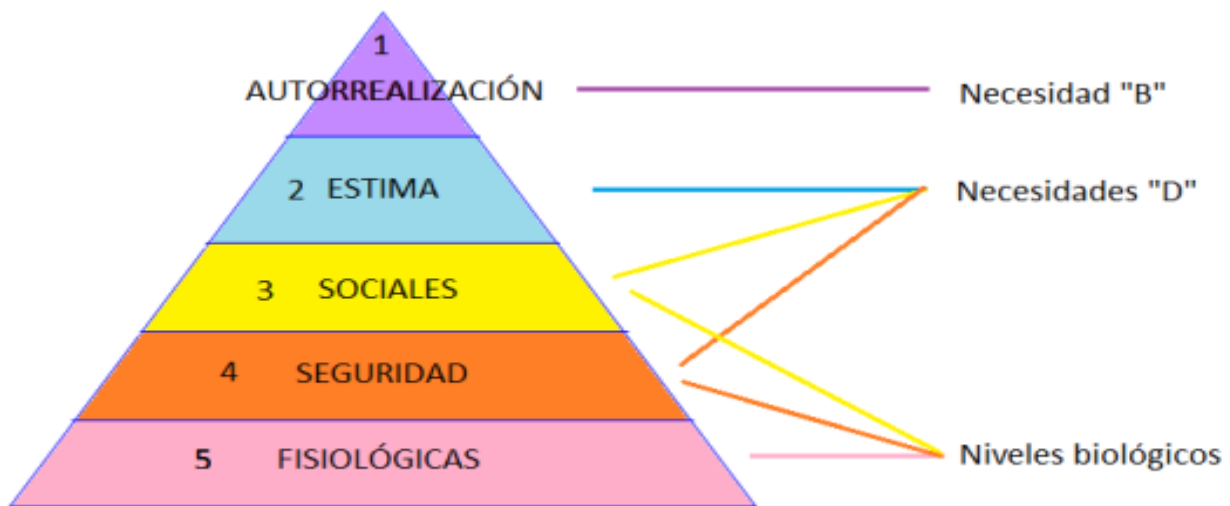
- 1) Holismo
- 2) Estar en un contexto específicamente humano y ecológico
- 3) Elección y responsabilidad
- 4) Conciencia de la conciencia y el contexto interpersonal
- 5) Intencionalidad

En el contexto de estos valores, es posible evaluar a los japoneses de hoy. Basándome en mis impresiones personales, parecen simpatizar con los postulados uno, dos y cuatro, y por lo tanto les dan la bienvenida, pero necesitan abrazar el tres y el cinco con más fuerza para su crecimiento psicológico. Aunque las figuras históricas o ficticias excelentes en estos aspectos pueden ser populares como héroes en los medios de comunicación japoneses, los japoneses rara vez eligen estas figuras como modelo para la vida real. ¿Por qué? Debido a que dan por sentada la brecha entre la fantasía y la realidad, intentar cerrar esta brecha para ellos es casi inconcebible. En términos más amplios, este problema se relaciona con el desarrollo relativamente pobre de la democracia que anima la psicología humanista.

3. Desde una perspectiva japonesa u oriental, la psicología humanista parece insuficiente en sensibilidad a los aspectos a menudo conflictivos de la existencia humana: el bien y el mal, la fuerza y la debilidad; sabiduría e insensatez; ternura y crueldad; intelecto y emoción; ideas y sentimientos abstractos; teoría y práctica, etc. Este es un déficit intelectual, ya que la función de la ambigüedad puede ser tanto positiva como negativa.

Dentro de la psicología humanista, este punto fue discutido entre Carl Rogers por un lado y Martin Buber y Rollo May por el otro, como en Tom Greening (ed.), *American Politics and Humanistic Psychology*. Por lo tanto, puede que no sea una perspectiva específicamente japonesa u oriental.

4. Como consecuencia de mi punto tres, la psicología humanista necesita elaborar o integrar el pensamiento dialéctico, que reconoce los opuestos y permite que el tercer elemento sintetizador emerja de su propia dinámica. También falta la tipología en la construcción de teorías humanísticas, que es necesaria para una práctica humanística eficaz. Lógicamente, existe un tipo psicológico entre los seres humanos en general y los individuos en particular.



[Abrahán Maslow en 10 minutos \(inglés\) Vídeo](#)

A nivel de los seres humanos en general, nuestro discurso en la psicología humanista sigue siendo sólo abstracto, mientras que, a nivel de los individuos en particular, a menudo es poco más que curiosidad, brindándonos intuitivamente una perspectiva sobre la diversidad de las personas. Los personajes de la literatura y el cine son figuras como tipos sin los cuales no seríamos capaces de comprender concretamente quiénes somos y podemos ser. Por ejemplo, sin la existencia literaria de Hamlet, Don Quijote y Fausto, que en realidad nunca existieron en ninguna parte, ¡qué pobre y superficial hubiera sido nuestra visión de la vida humana!

- [Existencialismo y nihilismo: ¿cuál es la diferencia?](#)
- [Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)
- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

- [La forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro](#)

Finalmente, cada versión del humanismo, incluida la psicología humanista, presupone cierta comprensión de la naturaleza fundamental de los seres humanos. Aunque la esencia de la naturaleza humana como distinta de los animales fue desafiada por el materialismo y la teoría de la evolución, lo que precipitó el desarrollo de la antropología filosófica representada por Max Scheler a principios del siglo XX, el mismo problema debe abordarse con seriedad y agudeza en nuestra propia era. , amenazada por el rápido progreso de la ciencia y la tecnología, lo que hace cada vez más ambigua la distinción entre humanos y máquinas, o más ampliamente, realidades reales y virtuales, como se señala en *The Spirituality of Awe* de Kirk Schneider.

Sin contentarse simplemente con sus 5 postulados mencionados anteriormente, la psicología humanista debe abordar y examinar este problema y presentar alguna visión para que sea completamente relevante para las personas de todo el mundo en el siglo XXI.

fuentes: Greening, T. (1984) Política estadounidense y psicología humanista.

Schneider, K. (2021). La espiritualidad del asombro.



Más



Sobre Psicología

- [La pregunta más importante en la terapia](#)
- [Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas](#)