

El valor de la psicología humanista

A lo largo de la historia, la humanidad ha llegado a conocerse a sí misma a través de la experiencia concreta de ser humano y de las respuestas a las grandes preguntas que se ha planteado, entre ellas: ¿Qué es el hombre?

Algo que debe quedar claro y es lo más importante, porque forma parte de toda la propuesta humanista, es que la psicología humanista debe ser siempre emancipadora, es decir, liberadora. Pero si somos humanos y tenemos el control, de lo que debemos liberarnos es precisamente de esa libertad, que consiste en liberarnos de la misma persona que nos ha esclavizado con la política, el miedo, la religión, las necesidades, etc.

La psicología humanista está quizás algo desvinculada de otras psicologías como el conductismo u otras psicologías. La psicología humanista nos invita a pensar más en nosotros mismos como seres humanos, en nuestra individualidad, pero también en la dimensión social de nuestro ser, y nos obliga a interrogarnos sobre la realidad en la que vivimos.

Hay una gran riqueza en este humanismo, porque desde su inicio ha tendido a asumir que somos seres humanos, creados a partir de ciertas proposiciones. La psicología humanista rechaza las pretensiones de la ciencia de ser objetiva. La primera vertiente de la psicología fue el psicoanálisis, y aunque es tan subjetivo como el humanismo, se diferencia en que, por un lado, el psicoanálisis nos dice que "la infancia es igual al destino", mientras que el humanismo hace hincapié en las cualidades y fortalezas del individuo como ser humano autónomo y responsable capaz de cambiar ese destino.

El humanismo se ocupa de las capacidades y potencialidades humanas como la creatividad, el amor, el ego, el crecimiento, la organicidad, el humor, los sentimientos, la objetividad, la autorrealización, la autonomía, la responsabilidad, la salud mental, etc. Para el humanismo, el individuo se encuentra en una posición de elección y toma de decisiones, como se ha descrito anteriormente, lo que significa que el individuo es responsable de estas decisiones.

Tenemos la oportunidad de comprender la realidad a través de la reflexión sobre quiénes somos como seres humanos que habitamos este planeta, de manera que seamos conscientes de nuestros

propios actos, por ejemplo, la guerra nos lleva al sufrimiento existencial, haciéndonos recapacitar sobre lo que está ocurriendo con la humanidad.

Merece la pena recordar a Viktor Frankl, que tuvo la oportunidad de experimentar personalmente los campos de concentración y encontrar la manera de sobrevivir ante el Holocausto que tuvo lugar en su época. Es un ejemplo preciso de la búsqueda de sentido que nos trae la psicología humanista, porque el sentido de la vida es el sentido y la dirección que cada persona "decide" dar a su propia vida.

Es bueno reflexionar sobre las palabras de Viktor Frankl: "El hombre no es el creador de su propio destino, sino su arquitecto, conquistando el propósito de su existencia al responder a su conciencia para lograr las metas o medios con los que se identifica". Como resultado de estas reflexiones, la psicología humanista es cada vez más contemporánea a las situaciones que surgen diariamente en nuestro entorno social.

Sobre todo, ahora más que nunca, debemos reflexionar sobre la importancia que ha adquirido la psicología humanista en Colombia, pero más importante aún que en Colombia, en nosotros mismos, para que podamos encontrar valor a nuestras vidas, perdidas por leyes inútiles y por la venta de ideas que no benefician a la humanidad.