

La Psicologia Humanista: Clínica de L'Autorealització

La psicologia humanista va aparèixer a la dècada de 1960, com una 'tercera força' entre la psicoanàlisi i el behaviorisme. Es presentà com una reivindicació de la felicitat personal i del temps present que tractava d'integrar en un context d'individualisme solidari. Buscaven 'l'autorealització' de l'individu', per oposició a la concepció behaviorista que tractava els individus com una mena de rates de laboratori i eren contraris també a considerar el conjunt de les activitats humanes com a producte de la sexualitat. Buscaven potenciar aspectes com l'afectuositat, les emocions, l'amabilitat, etc., tal com havia proposat al segle 19 l'escola de Concord, amb Thoreau i altres idealistes americans. L'expressió que posaren de moda és molt 'sixtie': el 'pensament positiu'. Cal destacar que aquest és un corrent en que tenen molt pes els arguments de tipus filosòfic i que inicià una sèrie de pràctiques terapèutiques més o menys descabellades per a l'època, incloent formes de gimnàstica, exercicis amb sentits corporals, improvisació teatral...

Tot i ser un moviment genuïnament americà, molt influït fins i tot per les tècniques de manipulació emocional dels predicadors evangelistes, la 'Psicologia Humanista' té múltiples connexions amb la filosofia existencialista europea i, de manera més concreta, amb el pensament de Sartre. Es reelaboren idees existencialistes com ara que els humans estan 'condemnat a ser lliures', que són éssers 'abocats al món' o que 'l'existència precedeix l'essència'. Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-187) o Rollo May parlen d'autorealització, de 'Self', d'autenticitat, o d'integració, traduint conceptes existencials.

Maslow és conegut, sobretot, per la 'piràmide de les necessitats' (1943) que jerarquitzava les necessitats humanes a cinc nivells: (1) fisiològic (fam, set, desig sexual), (2) sentiment de seguretat i protecció, (3) pertinença a una família o a un grup, (4) estima i autoestima, que dóna sensació de ser competent i reconegut i (5) autorealització (o desenvolupament del potencial a través de la realització d'una obra, d'un ideal...). Les necessitats es presenten com una escala. Començant pel primer nivell cal anar satisfent els altres. Plantejar-se cadascuna d'aquestes necessitats implica l'assoliment de les necessitats precedents. Assolir els nivells més baixos evita la neurosi i amb els més complexos ens realitzem personalment.

En la dècada de 1960 les recerques de Maslow es focalitzaren sobre les 'experiències paroxístiques', o 'experiències cim'; és a dir, els punts culminants i records inefables d'una trajectòria personal: èxtasi místic, realització artística, plenitud amorosa... L'experiència cim, és una sensació de plenitud que transforma la vida d'una manera radical. L'important és que qualsevol persona pot tenir experiències d'aquesta mena

A l'època, també Carl Rogers proposà la 'psicoteràpia centrada en la persona' – expressió que després ha tingut èxit en altres contextos (i que s'usa també en algunes teories del desenvolupament personal o 'new age'). El terapeuta en la psicologia humanista, és 'no directiu': ha de donar proves d'empatia amb el client i abstenir-se de qualsevol judici, per tal d'acompanyar-lo en la descoberta dels seus valors reals, dels seus propis recursos i dels seus processos de canvi.

La teràpia humanista deixa, a més, lliure curs al cos, a l'expressió de les emocions i a la comunicació no verbal. El principal objectiu de la teràpia és que l'individu prengui consciència dels seus blocatges, substituint-los per pensaments

motivadors, dinamitzadors, ajudant-lo a assumir de manera autònoma i creativa eleccions vitals positives. L'objectiu és que el client mateix decideixi d'una manera racional i conscient la seva pròpia via.

La persona psicològicament sana segons Rogers té cinc característiques.

- 1.- Està oberta a totes les experiències.
- 2.- És capaç de viure plenament en el present
- 3.- Segueix el seu propi instint
- 4.- Pensa i actua amb llibertat: és espontània i flexible
- 5.- És molt creativa

El nucli de les recerques sobre teràpies humanistes s'ha continuat a l'Institut Esalen de Sant Francisco. Fundat l'any 1962 per Michael Murphy i Dick Price treballa temes com la característiques de la percepció, la psicodèlia, la relació entre drogues, misticisme i equilibri psíquic, etc. D'ençà del 1979 Esalen inicià un projecte de cooperació entre psicòlegs nord-americans i soviètics que tingué una gran importància per tancar la guerra freda. De fet, deu anys més tard es reuniren allí Ronald Reagan i Boris Eltsin, llavors rival encara de Mikhai Gorbatshev.