

TEORÍAS HUMANISTAS

EXISTENCIALES

MASLOW

Maslow se refirió a ella como una teoría holístico-dinámica porque presupone que la persona en su conjunto es motivada de manera permanente por una u otra necesidad y que las personas tienen la posibilidad de crecer para alcanzar la salud psicológica, es decir, la autorrealización.

Maslow aceptó algunos de los principios del psicoanálisis y el conductismo. En la universidad estudió la interpretación de los sueños de Freud y desarrolló un profundo interés por el psicoanálisis. Además, su investigación con primates estuvo muy influida por los trabajos de John B. Watson (Watson, 1925).

NECESIDADES

Estas necesidades, que Maslow solía denominar necesidades básicas, se pueden clasificar según una jerarquía, donde cada nivel ascendente representa una necesidad superior pero menos fundamental para la supervivencia.

Necesidades fisiológicas Las necesidades más básicas de cualquier persona son las necesidades fisiológicas, entre ellas, el alimento, el agua, el oxígeno, la temperatura corporal, etc. **Necesidades de seguridad** Cuando las personas han satisfecho, en parte, sus necesidades fisiológicas, empiezan a estar motivadas por las necesidades de seguridad, que incluyen seguridad física, estabilidad, dependencia, libertad y protección de fuerzas amenazadoras como la guerra, el terrorismo, la enfermedad, el miedo, la ansiedad, el peligro, el caos y los desastres naturales.

Necesidades de amor y pertenencia Una vez que las personas han satisfecho, en parte, sus necesidades fisiológicas y de seguridad, empiezan a estar motivadas por las necesidades de amor y pertenencia, como el deseo de amistad, el deseo de tener una pareja e hijos, la necesidad de pertenecer a una familia, un club, un barrio o una nación. **Necesidades de estima** Una vez que las personas han satisfecho sus necesidades de amor y pertenencia, pueden ocuparse de las necesidades de estima, que incluyen el

Necesidades de autorrealización Las personas que dan mucha importancia a valores como la verdad, la belleza, la justicia y otros valores empiezan a buscar la autorrealización después de satisfacer sus necesidades de estima, mientras que las personas que no aprecian dichos valores frustran sus necesidades de autorrealización aunque hayan satisfecho todas las demás necesidades básicas.

VALORACIÓN

Un terapeuta que tiene una valoración positiva incondicional de un cliente mostrará una actitud amable y no posesiva, sin llegar a ser demasiado efusivo o jovial. Una actitud amable y no posesiva significa mostrar interés por una persona sin asfixiarla o pretender poseerla, lo que se puede formular de la siguiente manera: como me intereso en ti, puedo permitirte ser autónomo e independiente de mis valoraciones y restricciones; eres una persona con sentimientos y opiniones propios sobre lo que está bien y lo que está mal.

La empatía existe cuando el terapeuta percibe correctamente los sentimientos de sus clientes y es capaz de comunicar estas percepciones de tal modo que los clientes sepan que otra persona ha entrado en su mundo emocional sin prejuicios, proyecciones o evaluaciones.

Un terapeuta congruente, por tanto, no es simplemente una persona amable y simpática, sino más bien un ser humano con sentimientos de alegría, enfado, frustración, confusión, etc.