



2. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DE LA PSICOLOGÍA REALISTA

*"Soy Una Unidad Eco, Bio, Psico, Social Y Trascendental".
Abascal*

La psicología realista es la corriente psicológica que busca incorporar con mayor fuerza la ética en la psicología, como se ha mencionado tiene como base la filosofía existencial, y se apoya como metodología en los enfoques de la terapia racional emotiva y la terapia transaccional.

La psicología realista es un enfoque que inicia en México desde 1970, y se le reconoce al Dr. Juan Bosco Abascal Carranza su autoría, él es un profesional que siempre ha buscado apoyar la mejoría y calidad de las personas (López 2002).

En este sentido Abascal (2000) afirma que el ser humano es una unidad de funcionamiento sistémico, con cinco dimensiones: la ecológica, la biológica, la psicológica, la social y la trascendente.

La psicología realista mediante diversas estrategias, busca modificar, mediante el uso de la libertad de la persona, los hábitos que le dañan y adquirir hábitos que le desarrollen como ser humano; cabe mencionar que sin una base filosófica realista, este planteamiento sería absurdo porque no tendría un criterio sólido para indicar lo que es mejor o peor para el desarrollo humano (López 2002).

La filosofía de la psicología realista está íntimamente relacionada con el personalismo, este movimiento nació de la crisis que comenzó en 1929 en los Estados Unidos de América, cuando algunos seguidores del marxismo afirmaban que se trataba de una crisis económica, mientras otros moralistas sostenían que



era del espíritu, en respuesta a estos dos supuestos motivos de crisis, surge el personalismo, el cual concibe la crisis, tanto de motivo espiritual como material, ya que a un hombre no se le debe dividir mente y cuerpo (Mounier, 1969).

Por lo tanto, para el personalismo, la crisis que se vivía era una crisis de estructuras, de los valores del hombre, que no reconoce su dignidad personal y, por eso, no se respeta la dignidad de los demás (Lucas, 2005).

Esta crisis, afirmaban, tiene como característica la dislocación de la noción clásica del hombre, mientras que el personalismo favorece la permanencia del hombre y su cambio (Mounier, 1969).

Además explicaban, toda esta crisis surge porque ya no existe una ley trascendente a la cual hacer referencia y apelar a ella para definir lo que es bueno y lo que es malo. Consideran que al negar la ley trascendente, se niega al hombre como abierto al absoluto, a ese hombre concreto, persona humana, que lleva inscrita en su ser esa ley trascendente. (Lucas, 2005)

Una concepción de los realistas interpreta que la moral ha ido tomado diferentes formas a lo largo de la historia, así, en la época de Nietzsche, él afirmaba que Dios había muerto y se hablaba entonces de una moral de niño, ya que predominaba lo inconsciente, pero dicen que a quien realmente se ha asesinado por la filosofía contemporánea es al hombre, a quien se ha humillado y reducido a pura materia.

En nuestros días, la moral válida es la del niño natural, el cual en muchos casos es egocéntrico, hedonista, narcisista y suele vivir en una cultura del menor esfuerzo. Por ello, la psicología realista busca ayudar a superar esta sin cultura,



por medio de un masivo y sistemático retorno a los valores universales y a las virtudes morales (Abascal 2000).

Otro fundamento de la psicología realista es que ellos consideran que existen una serie de reduccionismos, los cuales han invadido al hombre en estas épocas, un ejemplo de ello es el consumismo que en buena medida ha esclavizado al hombre contemporáneo; ya que la realización de estas personas no consiste ya en ser hombre, sino en poseer bienes materiales; por ello, dicen, para darle fin a esta crisis es preciso tener el valor de aprender a ubicar en lo profundo temas como el materialismo, el racismo, el comunismo y el consumismo.

La solución que ellos ubican, es el retorno del hombre sobre sí mismo y la autoafirmación de su individualidad personal (Lucas, 2005).

De hecho, ellos consideran que se ha llegando a una situación donde la libertad se ha confundido con el libertinaje y ahora, la sociedad permisiva es una sociedad falsamente libre donde permitiendo todo, no garantiza nada (Lucas, 2005).

En cuanto al personalismo como movimiento, tiene muchas de sus bases en la filosofía del hombre, la que estudia al hombre entero y establece la existencia y la naturaleza del principio de su ser y de su obra, mediante la reflexión crítica sobre sus propios actos (Lucas, 2005).

El personalismo está muy identificado con la filosofía existencial–cristiana y considera que las relaciones humanas fundamentales no se dan en la vinculación del hombre con las cosas materiales sino en su vinculación con otras personas y con Dios mismo. Este enfoque del personalismo afirman, ha descubierto y



replanteado ideas humanistas, ancladas en la esencia misma del hombre.

Un sello distintivo es que los personalistas dicen ocuparse de la realidad y buscan ayudar a descubrir como es esa realidad en sí misma, a pesar de que su conocimiento sea frecuentemente limitado, relativo, dinámico y progresivo, incluso muy pocas veces total o absoluto.

Así que para definir el concepto de realidad ellos parten de dos posturas, una es la realidad relativa donde todo depende de cómo se este analizando y desde que punto se vea; pero por otro lado, existe la manera de interpretar la realidad que consiste en definirla como la serie de elementos con los cuales decidimos, para esto tiene que haber un proceso de entender la realidad, el cual consiste en ir incrementando nuestra capacidad de juicio sobre ella, lo cual se logra en la medida en que una persona consigue realizar un proceso acumulativo y recurrente de atender, entender, juzgar y decidir. Y la postura que utilizan los realistas para interpretar la realidad en su modelo de psicología es esta última (Abascal, 2000).

Para ellos, esta dinámica de atender, entender, juzgar y decidir la realidad es un proceso con el cual se forma un ser humano auténtico, entendiendo como auténtico que la existencia del hombre corresponde a su esencia natural.

Es oportuno enfatizar que el personalismo tiene profundas raíces teológicas en la religión católica, y por ello en la psicología realista se empuja al hombre hacia lo infinito (Abascal, 2000).

En resumen, el fundamento filosófico de la psicología realista es el personalismo, movimiento que ubica al hombre como ente integral con cuerpo y



alma, se basa en la naturaleza trascendente ya que tiene fuertes raíces de la religión católica y su forma de interpretar la realidad es la de entender, juzgar y decidir y este es el enfoque que asignan a su modelo de atención psicológica. A continuación se describen algunos de sus principales pensadores a efecto de seguir avanzando en la comprensión de este movimiento.

2.1 Teóricos de la psicología realista

Como representantes de este modelo de pensamiento, se han seleccionado a cuatro de sus teóricos, pero es conveniente destacar que las raíces remotas de la psicología realista se encuentran enraizadas en la filosofía aristotélica, tomista y neotomista, y hay que tener presente que el personalismo es una corriente actual que plasma y utiliza estas ideologías; los pensadores elegidos son Gabriel Marcel, Emmanuel Mounier, Ramón Lucas Lucas y Karol Wojtyla.

Gabriel Marcel

Él nace en 1889 y muere en 1973, se convirtió al catolicismo en 1929 y por ello afirmaba que “el hombre es un ser libre, sin criterios sensibles para la elección pero que a pesar de esto, existen otras opciones al desamparo, especialmente la Fe” (López, 2000).

Se dedicó en gran parte al análisis de los filósofos ateos y criticó la idea que ellos tienen de Dios, como obstáculo del cual se pretende liberar al hombre; de hecho se dice que desconfiaba de aquellos que no creían en Dios (Marcel 1971).

Sus pensamientos giraron en torno a que el individuo solo puede ser comprendido en la situación específica en que se ve implicado y comprometido.



Su primer libro fue “diario metafísico”, también escribió “Ser y tener”, “Del rechazo a la invocación” y “El misterio ontológico” entre otros.

Gabriel Marcel sostenía que el sentido ontológico del hombre es el de la existencia, ya que es imposible que todo sea reducido a apariencias que son inconsistentes, así que él aseveraba que debemos aspirar a participar en esta existencia y en esta realidad (Marcel 1971)

Él tenía planteamientos acerca del concepto del amor, afirmó que el amor es el único punto de partida para entender todos los misterios que de alguna manera son sus expresiones. También manejó conceptos como la intuición, sosteniendo que es un aspecto básico y parte central en la existencia (Marcel 1954).

Marcel fue un estudioso de los conceptos de verdad y realidad, concluyendo que la verdad se distingue de la realidad, en que verdad solo es un aspecto unilateral mientras que la realidad es por esencia omnicomprendiva (Marcel 1964).

Principales ideas de Gabriel Marcel:

Considerado el máximo representante de lo que ha dado en llamarse “existencialismo cristiano”, destacan tres ideas centrales en su preocupación: una clara vocación metafísica, la preeminencia de lo existencial y la elaboración de una filosofía concreta.

Los individuos tan sólo pueden ser comprendidos en las situaciones específicas en que se ven implicados y comprometidos. Esta afirmación constituye el eje de su pensamiento.



Marcel abogaba por una filosofía de lo concreto que reconociera que la encarnación del sujeto en un cuerpo y la situación histórica del individuo condicionan en esencia lo que se es en realidad.

Marcel distinguió la reflexión primaria, que tiene que ver con los objetos y las abstracciones y alcanza su forma más elevada en la ciencia y la tecnología, de su propio método, la reflexión secundaria que se ocupa de aquellos aspectos de la existencia humana, como el cuerpo y la situación de cada persona, en los que se participa de forma tan completa que el individuo no puede abstraerse de los mismos.

La reflexión secundaria contempla los misterios y proporciona una especie de verdad (filosófica, moral y religiosa) que no puede ser verificada mediante procedimientos científicos, pero que es confirmada en tanto ilumina la vida de cada uno.

Emmanuel Mounier

Nacido en Francia en 1905 y muerto en 1950, fue un militante en su juventud de un movimiento denominado Acción Católica, estudió filosofía y en 1932 publica "Esprit", un periódico que buscaba "iluminar espiritualmente a la malicia religiosa de Francia", de hecho se dice que fué en este periódico en el que los principios del Personalismo fueron por primera vez lanzados.

Algunos lo consideraban como uno de los grandes promotores del personalismo. Mounier se debatía frente al desorden establecido, como él calificaba la situación imperante, particularmente le preocupaba el nacionalsocialismo de Hitler que para él amenazaba a toda Europa, además del



ambiente que en ese momento vivía Europa donde el comunismo tenía fuerza social, sindical y política.

En 1939 ingreso a la vida militar y al término de la guerra, se dirigió a la Sociedad Personalista de Londres donde impartió clases.

Mounier creo una filosofía que buscaba reemplazar el existencialismo ateo de Sastre. Su filosofía proyectó un entendimiento alternativo de la persona, la libertad y el estado, no solo en contra de la visión fatalista de Sartre sino también en contra de la antropología de Karl Marx.

Él escribió que la complejidad de la actividad humana es una reflexión de la complejidad del ser humano; pero el hombre es cuerpo pero también es espíritu; así que el hombre no puede existir sin el cuerpo, pero es el reconocimiento de su espíritu el que completa su antropología.

Mounier afirma que es el espíritu el que nutre el pensamiento y el cuerpo el que lleva el pensamiento a la expresión (Mounier, 1970).

La persona y la vocación, dice, son posibles: "solo en su sin igual obediencia al orden de Dios, el cual es llamado amor al prójimo" (Mounier). Para él, amar a otros involucra las relaciones interpersonales y la interacción comunitaria.

Mounier representó dentro del cristianismo social al promotor del personalismo y de la sociedad comunitaria.

Los aspectos relevantes de su teoría pueden ser los siguientes:

- Busca la plena realización del hombre mediante el encuentro con su vocación.



-
- Da gran importancia a la trascendencia y a su influencia directa sobre la relación del hombre con los demás y consigo mismo.
 - Valora, ante todo, la libertad personal de cada uno para realizarse como persona según su vocación.

En su sentido humanista, Mounier buscó preservar la dignidad humana que la Primera Guerra Mundial había desestabilizado, sus biografos mencionan que buscó no solo en los principios de la fe cristiana para apoyar sus argumentos, sino también en otras corrientes de filosofía humanística, las cuales le ayudaron en su trabajo.

Su trabajo y pensamiento ha sido inspiración para otros seguidores de ese pensamiento, entre los que se incluye al Papa Juan Pablo II que es el tercer representante que se ha elegido.

Al publicar su periódico, el arzobispo de París exige un informe sobre el contenido de la revista y en 1936 se habla de una condena de Roma, pero no se produce. En 1940 es prisionero de los alemanes. Se había casado en 1938. le prohíben publicar la revista el 25 de agosto de 1941. Es encarcelado el 21 de enero de 1942; en libertad provisional, el 21 de febrero; de julio a octubre, de nuevo en prisión. Se celebró proceso contra él del 19 al 26 de octubre, en el que fue absuelto.

En diciembre de 1945 reanuda una nueva etapa de «Esprit». Su muerte fue debida al agotamiento, con una crisis cardiaca, a los 45 años de edad.



Se propone crear una revista de largo alcance, a la que da el nombre de *Espirit*. El primer número de «*Esprit*» se publica en octubre de 1932. Es un momento dilemático, porque supone un cierto progresismo cristiano, que suscita algunas oposiciones, Algunos filósofos se distancian en cambio de ella.

Principales ideas de Emmanuel Mounier:

Mounier creó una filosofía que buscaba reemplazar el existencialismo ateo de Sartre, su filosofía proyectó un entendimiento alternativo de la persona, la libertad y el estado, no solo en contra de la visión fatalista de Sartre sino también en contra de la antropología de Karl Marx.

El escribió que la complejidad de la actividad humana es una reflexión de la complejidad del ser humano; pero el hombre es cuerpo pero también es espíritu; así que el hombre no puede existir sin el cuerpo, pero es el reconocimiento de su espíritu el que completa su antropología.

Mounier afirma que es el espíritu el que nutre el pensamiento y el cuerpo el que lleva el pensamiento a la expresión (Mounier, 1970).

La persona y la vocación, dice, son posibles: "solo en su sin igual obediencia al orden de Dios, el cual es llamado amor al prójimo" (Mounier, 1979). Para él, amar a otros involucra las relaciones interpersonales y la interacción comunitaria.

Mounier representó dentro del cristianismo social al promotor del personalismo y de la sociedad comunitaria.



En su sentido humanista, Mounier buscó preservar la dignidad humana que la Primera Guerra Mundial había desestabilizado, sus biógrafos mencionan que buscó no solo en los principios de la fe cristiana para apoyar sus argumentos, sino también en otras corrientes de filosofía humanística, las cuales le ayudaron en su trabajo.

Su trabajo y pensamiento ha sido inspiración para otros seguidores de ese pensamiento, entre los que se incluye al Papa Juan Pablo II que es el tercer representante que se ha elegido.

Karol Wojtyla

Nacido en Polonia en 1920 y de padre militar se enfrentó en su juventud ante el cierre de las universidades por parte de los alemanes, por lo que Farol junto con un grupo de jóvenes organizaron una universidad clandestina en la cual estudió filosofía, idiomas y literatura.

Trabajó como obrero antes de ingresar al seminario católico y para 1946, fue ordenado sacerdote, posteriormente obtuvo la licenciatura de Teología en la Universidad Pontificia de Roma y más adelante se doctoró en Filosofía.

Se desempeñó como profesor de Ética en la Universidad Católica de Dublín y en la Universidad Estatal de Cracovia, donde interactuó con representantes del pensamiento católico polaco, especialmente de la vertiente conocida como "tomismo lublinense".

Siempre se caracterizó por la promoción humana y formación religiosa de los obreros y el aliento del pensamiento y las publicaciones católicas.



En 1978 ya siendo Cardenal, fue investido como Sumo Pontífice tomando el nombre de Juan Pablo II.

Sus obras más famosas fueron: El Amor y la Responsabilidad, La Persona y el Hecho (1969) y la Encíclica Humanae vital, entre muchas otras. Su influencia sin duda fue muy importante en Europa y en todo el mundo contemporáneo, defendiendo el sentido trascendente del hombre.

Principales ideas de Karol Wojtyla

Sexualidad

El cuerpo ya no se considera como realidad típicamente personal, signo y lugar de relaciones con los demás, con Dios y con el mundo. Se reduce a pura materialidad: está compuesto por órganos, funciones y energías que hay que usar según criterios de mero goce y eficiencia.

Por lo tanto, la sexualidad se despersonaliza y se instrumentaliza: de signo, lugar y lenguaje del amor, es decir, del don de sí mismo y de la acogida del otro según la riqueza de la persona, pasa cada vez más a ocasión e instrumento de afirmación del propio yo y de la satisfacción egoísta de los propios deseos e instintos (Encíclica Evangelium vitae)

Amor

El hombre no puede vivir sin amor. El permanece para sí mismo un ser incomprendible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa de él vivamente (Encíclica Redemptor hominis)



Perdón

A la luz de la fe, la solidaridad tiende a superarse a sí misma, al revestirse de las dimensiones específicamente cristianas de gratuidad total, perdón y reconciliación. Por tanto el prójimo debe ser amado, aunque sea enemigo, con el mismo amor con que le ama el Señor, y por él se debe estar dispuestos al sacrificio, incluso extremo: dar la vida por los hermanos (Encíclica *Sollicitudo rei socialis*).

Moral cristiana

La vida moral se presenta como la respuesta debida a las iniciativas gratuitas que el amor de Dios multiplica a favor del hombre. Es una respuesta de amor (Encíclica *Veritatis Splendor*).

No debe buscarse ninguna recompensa mayor que el amor mismo (Encíclica *Veritatis Splendor*).

El amor y la vida según el Evangelio no pueden proponerse ante todo bajo la categoría de precepto, porque lo que exigen supera las fuerzas del hombre.

Solo son posibles como fruto de un don de Dios que sana, cura y transforma el corazón del hombre por medio de su gracia (Encíclica *Veritatis Splendor*).

El amor es también el único criterio según el cual todo debe hacerse y no hacerse, cambiarse y no cambiarse. Es el principio que debe dirigir toda acción y el fin al que debe tender. Actuando con amor o inspirados por el amor, nada es disconforme y todo es bueno (Encíclica *Redemptoris missio*).



Ecología

En la raíz de la insensata destrucción del medio natural hay un error antropológico por desgracia muy difundido en nuestro tiempo, el hombre cree que puede disponer arbitrariamente de la tierra, sometiéndola sin reservas a su voluntad como si ella no tuviese una fisonomía propia (Encíclica Centesimus Annus).

La Guerra

¡No mateis! ¡No prepareis a los hombres destrucción y exterminio! ¡Pensad en vuestros hermanos que sufren hambre y miseria! ¡Respetad la libertad y dignidad de cada uno! (Encíclica Redemptor hominis).

¡Nunca más la guerra! ¡Nunca más la guerra! que destruye la vida de los inocentes, que enseña a matar y trastorna igualmente la vida de los que matan, que deja tras de sí un rastro de rencores y odio, y hace más difícil la solución de los problemas que la provocaron (Encíclica Centesimus annus).

Sentido de la vida

El sentido más verdadero y profundo de la vida es un don que se realiza al darse (Encíclica Evangelium vitae).

La libertad

La Iglesia se dirige al hombre en pleno respeto a su libertad; propone, no impone nada: respeta las personas y las culturas, y se detiene ante el sagrario de la conciencia (Encíclica Redemptoris missio).

Familia

La familia, fundada y vivificada por el amor, es una comunidad de personas: del



hombre y de la mujer esposos, de los padres y de los hijos, de los parientes. Su primer cometido es vivir fielmente la realidad de la comunión con el empeño constante de desarrollar una auténtica comunidad de personas. El principio interior, la fuerza permanente y la meta última de tal cometido es el amor. (Exhortación apostólica Familiaris Consortio).

Ciencia:

La Fe no teme a la Razón. Estas son como dos alas con las cuales el espíritu humano se eleva hacia la contemplación de la verdad. Dios ha puesto en el corazón del hombre el deseo de conocer la verdad y, en definitiva, de conocerlo a Él para que, conociéndolo y amándolo, pueda alcanzar también la plena verdad sobre sí mismo. (Fides et ratio, Introducción).

Ramón Lucas Lucas

Nacido en San Martín de Tábara, Zamora, España, estudio humanidades en Salamanca y en Roma consiguió el doctorado en filosofía. Entre sus responsabilidades ocupó el cargo de director académico del Centro de Estudios Superiores de los Legionarios de Cristo en Roma, a cuya congregación pertenece.

Actualmente es profesor en la Pontificia Universidad Gregoriana, se dedica gran parte de su tiempo a la investigación filosófica, especialmente en el campo de la filosofía del hombre.

Algunas de sus obras son “Hacerse Hombre”, “El Método del Trabajo Intelectual”, “Antropología y Problemas Bioéticos, entre muchas otras (Lucas, 2005).



Sin duda puede apreciarse que los cuatro pensadores tienen biografías y estudios sólidos que les han permitido construir y enriquecer un modelo de pensamiento y especialmente han ocupado posiciones que les ha permitido divulgar su pensamiento. A continuación se describen las bases que fundamentan en lo antropológico y en el campo de los valores a esta escuela de pensamiento.

Principales ideas de Ramón Lucas Lucas

Se concentra en el estudio de los valores de la persona, y trata de responder al valor de la dignidad humana en temas tan controversiales como reproducción humana, clonación y eutanasia, entre otros.

En temas como la eutanasia sostiene que no logra entender el amor que mata; le parece monstruosa la compasión que elimina a quien sufre; le parece monstruosa la filantropía entendida como supresión de la vida de una persona porque se ha convertido en un peso.

Sostiene que para quien ama la vida no es «demasiado»; para quien se inclina ante el que sufre y lo ayuda en lugar de matarlo, no hay límites; para quien ofrece la mano con amor y la sonrisa en el rostro con generosidad a los indefensos, estos temas no son demasiado. El espíritu crece en la solidaridad hacia nuestros semejantes.

Según él, es necesario hacer superficiales en el sentido etimológico del término, las cosas profundas, es decir, es necesario que salgan a la luz, a la superficie, sin que pierdan su importancia o seriedad.

En pocas palabras se enfoca al estudio del auténtico valor de las personas; y a todos nosotros que amamos al hombre para ayudarlo y defenderle.



2.2 Bases Antropológicas y axiológicas de la psicología realista

Después de ubicar las bases filosóficas y a los principales exponentes de la corriente de pensamiento que sustenta a la psicología realista, en este punto se describen las bases de su concepción sobre el ser humano y los valores que influyen en la psicología realista.

En primer lugar esta corriente estudia al ser humano tanto en su dimensión existencial como en su dimensión esencial; la dimensión existencial se constituye por los mapas cognitivos, por los afectos, por el entorno, por la personalidad, todos esos elementos que hacen de cada ser humano un individuo único e irrepetible.

Pero también se ocupa de la dimensión ontológica, logrando con ello responder a interrogantes que la psicología “tradicional” sólo contesta parcialmente, y son los conceptos relacionados con el origen, la identidad y el destino de la persona, esta es una de las diferencias claras donde la influencia de la religión católica es muy visible (López 2002).

Para ser más claros, la psicología realista sostiene las siguientes premisas en cuanto a la antropología.

Premisas antropológicas

Todos los seres vivos están compuestos de un cuerpo y de un alma, de acuerdo con la teoría aristotélica el alma es el principio vital de un cuerpo, y las características de un alma humana son: unidad, espiritualidad e inmortalidad (Gutiérrez, 2000).

De acuerdo con su alma existen tres tipos de seres vivos: los vegetativos,



los sensitivos y los intelectuales; así que para la escuela realista, el hombre pertenece al último tipo, ya que una característica fundamental es la libertad que se basa en el conocimiento intelectual (Lucas, 2005).

A partir de la etimología, hombre viene del latín “homo”, “el nacido de la tierra”, por lo tanto afirman, es un ser formado con las cosas terrestres, pero que “se eleva por encima de ellas adentrándose en un mundo superior”; esto dicen, da como resultado que la persona es un ser individual de naturaleza racional y espiritual (Gutiérrez, 2000).

El espíritu en la materia trae como consecuencia que mi potencia espiritual no pueda brotar a lo largo de mi existencia humana en todo su poderío (Abascal, 2000).

El término de persona tiene dos componentes, el **Yo empírico** que es el que se ve físicamente y el **Yo profundo** que es invisible y es donde reside la libertad, la voluntad, la moralidad y la conciencia de las personas, este componente es el que elige y opta por los valores de vida, es gracias a esta parte de nuestro ser, afirman, que permanecemos idénticos a nosotros mismos a través del tiempo.

Otra de sus premisas establece que todo ser humano cuenta con tres características importantes: su dignidad fundamental, su conciencia y su voluntad; la persona no vive y no existe independientemente de la naturaleza, de hecho, no hay para el hombre vida del alma separada de la vida del cuerpo. (Gutiérrez, 2000).

Ya se ha mencionado, pero forma parte de estas premisas la concepción



de que el ellos ven al hombre desde cinco dimensiones, entendiendo el término persona como “unidad” que no puede ser separada por sus partes. La descripción de estas dimensiones es la siguiente:

Dimensión Ecológica

Se refiere a la interacción del individuo con el ambiente; se parte que no puede sobrevivir sin un ambiente y es de acuerdo a este ambiente como puede desarrollarse de la mejor manera.

Dimensión Biológica

El ser humano tiene las funciones propias de un organismo vivo: nace, crece, se reproduce y muere. Su ciclo de vida se circunscribe a la dimensión temporal de la existencia y por lo tanto a su inexorable contingencialidad (López 2002).

Para esta corriente, los satisfactores biológicos y materiales nunca podrán constituir un fin en sí mismos, son sólo medios para alcanzar otros fines superiores (Abascal 2001).

Dimensión Psicológica

Como ser psíquico, el ser humano posee la conciencia de ser, la Inteligencia, la voluntad y la libertad. Los procesos psicológicos básicos como: memoria, atención, emoción, aprendizaje están considerados en esta dimensión.

Actuar libremente dicen, significa adoptar un valor y realizar un valor o rechazarlo; la libertad puede estar en dos aspectos: “libertad de”, que consiste en abstenerse de ciertos vínculos y la “libertad para”, la cual consiste en actuar de acuerdo a un objetivo valioso.

La libertad para o axiológica, no la consideran ilimitada, pero puede



incrementarse a partir del nivel de desarrollo y madurez propio de cada individuo; de hecho mencionan que hay procesos psicológicos que fomentan este gradual crecimiento de la libertad personal, los cuales consisten en aprender a manejar los roles y automatismos conforme a criterios propios, es decir que la libertad se ejerce de un modo consciente y racional.

La dignidad del hombre la ubican en sus funciones de libertad, voluntad y conciencia y no en su personalidad, así que consideran que por medio de su libertad, el hombre le da el sentido que quiere a determinada situación.

Un dato a considerar, explican, es que hay muchos factores que influyen en el ser humano, pero eso no niega la existencia de ese “centro de energía” que es la voluntad y que tiene a su cargo la unificación y armonización de todos esos factores. Dicho de otro modo, toda persona posee un centro de mando unificador, es decir, el Yo, Adulto racional, libre y responsable que aparece siempre como el dueño del mando, de unificación y de control en la vida psíquica (Gutiérrez, 2000).

Dimensión Social

Los problemas de la sociedad afectan al hombre en su totalidad, la sociabilidad involucra un maravilloso ámbito de enriquecimiento no solo económico, sino además, y sobre todo, espiritual y psicológico.

En la convivencia con los semejantes es como llegamos a hacernos más hombres y a actualizamos nuestras potencialidades. “quien no vive para servir no sirve para vivir” y es en la familia donde aprendemos a servir (Abascal, 2000).

Para los realistas, la base ontológica del amor es la unidad que de hecho se da entre todos los entes. Mounier afirma que el destino central del hombre es



realizar progresivamente la comunicación de las conciencias y la comprensión universal.

Dimensión Trascendental

Esta es una de las peculiaridades de la psicología realista, esta corriente considera que los actos libres, voluntarios, de los seres humanos tienen y tendrán una consecuencia trascendental; se quiere decir con esto que, se conseguirá seguir siendo no en el terreno corpóreo sino en el terreno espiritual.

La persona siempre tendrá “un hambre de trascendencia” la cual solo se puede satisfacer con cuatro grandes satisfactores aparentemente abstractos, pero que son los máximos bienes posibles para el ser humano: la unidad, el bien moral, la verdad y la belleza (Abascal, 2001).

En uno de los libros realistas se menciona que el ser humano se da cuenta que tiene una estructura psicosomática que debe desarrollar y perfeccionar y que no solo se adapta a su entorno, sino que lo trasciende y lo transforma, lo hace suyo (Brito 1998).

Además de sus premisas antropológicas, la psicología realista maneja las que denomina del bien humano y que se explican a continuación.

Premisas bien humano

“La persona siempre busca un bien aunque no siempre elija bien”
Abascal

Ante la concepción de que la persona es un ser dinámico, entienden que dinámico significa “tender hacia”, este dinamismo para ellos se expresa también como una búsqueda de valores, así, el hombre busca naturalmente en los objetos valiosos algo que satisfaga su tendencia al crecimiento.



También es dinámico porque sale de si mismo y atiende a las cosas y las protege de algún posible daño, esto es el inicio del amor; el amor, consiste en querer el bien de otra persona (Gutiérrez, 2000).

Para la psicología realista el valor fundamental es el trascendental del ser, sin embargo, requiere de la conciencia para ser aprehendido; así, los valores son la relación entre el sujeto y el objeto, entre el ser humano y su entorno; entónces la función de la consciencia ética, consiste por ello, en gran medida, en la valoración de lo que es valioso en sí mismo (López 2002).

Al referirse a que el ser humano necesita de un significado, para este modelo, el hecho de vivir sin el, sin metas, sin valores o ideales, parece provocar en las personas considerables trastornos (Yalom 1984).

Dentro de su axiología, menciona que existen valores absolutos y valores relativos, y consideran un error al querer realizar el absoluto en lo relativo, por ejemplo, como ser humano nunca se será perfecto, pero si perfectible; y los realistas aspiran constantemente a valores supremos absolutos como son: el bien, la verdad, la belleza y la unidad; pero en su escala, el ser humano esta sujeto a una imperfección existencial que le ha llevado al abandono hacia esos valores absolutos y lo ha reemplazado por un deseo hacia los bienes relativos como podría ser el afán de poseer cosas materiales mas allá de sus necesidades (Abascal, 2005).

Para ellos, el ser humano puede alcanzar la plenitud, su espíritu es inmortal y algún día podrá realizar su personalidad en la posesión del todo absoluto, pero para alcanzarlo tendrá que esforzarse por adquirir y disfrutar, ya



desde esta vida, tanta excelencia moral cuanto le sea posible (Abascal, 2005).

Entienden en esta corriente que el valor moral es la congruencia de la conducta con la naturaleza humana, así, la persona con valor moral manifiesta una felicidad que surge de su propia interioridad y su conducta es congruente con lo que piensa y con lo que expresa verbalmente (Gutiérrez, 2000).

Entonces, dicen, ser moral es equivalente a ser más hombre, asentarse en lo que lo caracteriza al hombre como tal, apropiarse de las cualidades que pertenecen por esencia a su propia naturaleza.

Ante estos argumentos, esta filosofía define como bueno al conjunto de valores humanos de excelencia que se encuentran en la elección libre del bien honesto.

La definición de malo que plantea la psicología realista es que mal es la privación del bien, se detecta como faltante dentro de la esencia o lo que debe poseer un ente.

El mal no tiene una consistencia independiente del bien, solo se entiende en función del bien. Mientras el ser humanos siga en evolución lo normal es encontrar muchos grados de imperfección y esto es lo que se conoce como mal. Por lo tanto, mal es el modo de percibir y catalogar el estado imperfecto de las cosas las cuales no llegan todavía a su grado máximo de evolución.

Es importante resaltar que uno de los objetivos de la psicología realista es facilitar la captación de los valores superiores de tal manera que mueva a cada individuo hacia una nueva orientación de su propia conducta.

En su ideario establecen que cuando una persona actualiza correctamente



sus potencialidades consigue al mismo tiempo la virtud, la felicidad, el bien y su fin último.

Es muy interesante conocer que manejan tres tipos de felicidad: la felicidad sensible que es la que satisface a nuestros sentidos, la felicidad espiritual que se obtiene por la inteligencia, por la voluntad y el amor, entre otros factores y la felicidad profunda que proviene del núcleo de identidad personal (Gutiérrez, 2000).

En cuanto a su concepción trascendente, ellos mencionan que el hombre, depende de Dios, pero no por ello pierde su autonomía, sino que la perfecciona al aceptar auténticamente lo que su razón le dicta como más conveniente; consideran que la libertad del hombre se conforma con su tendencia, como ser racional, hacia el bien supremo, ya que comentan, el ser humano nunca se conforma con bienes relativos lo acepte o no, siempre está en esa búsqueda (Abascal, 2000).

Lo que la psicología realista busca, es conducir a los hombres a lograr una comunidad de cultura y educación que desemboque en una sociedad de justicia y amor, afirman que “tratamos de contribuir al retorno de los eternos valores que han dado al hombre su categoría y permanencia en la tierra (Abascal, 2000).

La psicología realista en conclusión, trata de hacer que el paciente descubra su yo trascendente, para que vaya mas allá de lo que sus sentidos le dictan, que aprenda a conocerse a si mismo, ya que por su ignorancia confunde la verdad con sus representaciones personales.

Premisas de la psicoterapia realista



Ya conociendo las premisas las premisas antropológicas y del bien humano se complementa la descripción con las bases que maneja esta corriente respecto a la psicoterapia. Las principales son las siguientes:

Educación en la libertad

Para los seres humanos la libertad es un regalo y una tarea personal, ya que una persona mientras tiene vida en esta tierra, está aun en posibilidad de continuar su crecimiento moral, es decir, de perfeccionarse. En la medida en que pensamos mejor, en que nos informamos mejor, serán mejores nuestras decisiones, sin embargo, No basta tener libertad, hay que educarla, aprendiendo a pensar y aprendiendo a querer.

La libertad del hombre es con la que nacemos y la humana la que conseguimos conquistada por nosotros mismos. Esta segunda consiste en ser libres porque tenemos inteligencia y voluntad. Para cultivar la libertad humana es preciso crecer hacia dentro, creciendo por dentro, llenándonos de cosas positivas, abriéndonos a los demás. Haciendo el bien. El acto supremo de la libertad es el amor, es el para qué de la libertad (López, 1993).

Se considera que hay factores que limitan la libertad humana como son los condicionamientos, el súper yo, las manipulaciones ajenas y las emociones sofocantes, entre otras, pero una condición previa para conseguir la libertad es la captación y asimilación de valores (López, 1993).

El efecto benéfico del proceso psicoterapéutico en una persona ayuda también a la optimización de los valores morales de ella, fortalece el yo de una persona, la libera del súper yo y abre el horizonte de los valores. Educar no es



imponer valores sino proponer valores.

Utiliza distintos modelos para ayudar al paciente

Los modelos al los que está más apegada la psicología realista en el tratamiento efectivo de sus pacientes es el análisis transaccional y a las técnicas cognitivo-conductuales, incluso la programación neurolingüística y no está cerrada a utilizar otras técnicas mientras le ayude a lograr sus objetivos.

Los psicólogos realistas se interesan por la orientación de la voluntad, la cual no siempre es un acto voluntario realmente libre, porque en las personas pueden repercutir factores que escapan de su conocimiento, que desde fuera o desde dentro de ella se imponen a su voluntad de bien.

Toma de responsabilidad

La responsabilidad es un factor necesario en cualquier tratamiento en psicología realista, de hecho es el objetivo que el paciente tome responsabilidad de sus actos. Se define responsabilidad como: la habilidad de satisfacer las necesidades individuales, haciéndolo de una manera que no impida la habilidad de otros de satisfacer sus propias necesidades (Glasser, 1990).

Muchas veces el problema es que el ser humano que se está tratando no es tolerante a la frustración, es decir, no es capaz de posponer impulsos y deseos, ni de adaptarse rápidamente a las dolorosas realidades que la vida impone, ni de emitir respuestas que impliquen autodominio (Abascal, 2005). En estos casos es preciso trabajar para que la persona logre autodominarse mejor.

Apoyo incondicional

En la terapia realista se debe de procurar una relación terapeuta- cliente



completamente honesta, donde el paciente tal vez, sienta por primera vez en su vida que a alguien le importa lo suficiente no sólo para aceptarlo sino para ayudarlo a satisfacer sus necesidades en el mundo real.

El psicólogo debe ser muy responsable primero aceptando al paciente tal cual es y luego ayudándolo para que deje la irresponsabilidad de sus actitudes personalmente, ya que debe ser el paciente el que decida donde sí y donde no su conducta es irresponsable (Glasser, 1990).

Congruencia en el terapeuta

Esto no quiere decir que el terapeuta es perfecto sino que esta intentando con su vida acercarse a lo perfecto, por lo tanto es preciso que de testimonio de ello.

En psicoterapia realista se debe de fundamentar una búsqueda de congruencia en el terapeuta, debe ser cuidadoso con lo que predica con sus palabras en terapia y con su vida. El terapeuta deberá ser un ejemplo de calidad de vida, nunca perfecta, siempre perfectible, nunca con todas las respuestas, pero siempre en la búsqueda constante del bien, de la verdad y de la unidad.

En la relación paciente terapeuta es necesario empatizar, lo que se entiende como respetar las diferencias y mostrar ese respeto con la firme decisión de no pretender un cambio en el otro al modo propio.

El psicólogo que empatiza deja que el paciente empiece a gobernarse y a tomar sus propias decisiones y responsabilidades.

Se enfoca en el presente

Los psicólogos realistas siempre se van a enfocar en el presente, el pasado ciertamente contribuyó para que el presente sea como es, pero no se puede



cambiar el pasado, solo el presente. Si en el presente surge algún conflicto interno con raíces en alguna situación desagradable en el pasado se podrá retomar, solo en beneficio del aquí y ahora.

Tratar de cambiar la fuente de placer “vicio” a la “virtud”

Definen como vicio todo acto repetitivo que impide el crecimiento personal y como virtud lo contrario, lo que impulsa al ser humano a lo trascendente, por lo tanto consideran que se debe fomentar en el paciente un estilo de vida distinto al cual le está produciendo problemas.

Es necesario que en terapia se consiga la actitud que sabe reestructurar la situación y puede convertir lo negativo en positivo.

Despertar la religiosidad de cada individuo

La psicología realista está a favor de que el paciente viva la experiencia de la religiosidad, la cual es la tendencia de una persona hacia el valor supremo ya comentado.

Los realistas consideran que la religiosidad es uno de los estratos más potentes, benéficos y armoniosos que puede cultivar una persona, su característica principal reside en la búsqueda del valor infinito, el contacto interno con Dios.

Concepto de salud mental y neurosis

Un sello distintivo importante es que el concepto de enfermo mental no es aceptado por la psicología realista, ya que si lo acepta, el paciente no puede volverse más responsable de su conducta.

El hecho de diagnosticar a alguien con enfermedad mental lo bloquea y



hace incurable su situación, ya que asume incorrectamente que hay algo definitivamente malo con el paciente que hace que el paciente sea como es. También prefieren definir debilidad en lugar de enfermedad porque la debilidad puede ser mejorada reforzando el cuerpo mental y físico.

Ante esa posición, las personas que necesitan tratamiento es porque no han satisfecho algún tipo de necesidad, y para el Dr. Glasser estas necesidades básicas son respeto y relaciones interpersonales y estas necesidades se pueden satisfacer haciendo lo que es real, responsable y correcto.

El Dr. Glasser afirma en su libro "Reality Therapy" que las personas neuróticas y psicóticas sufren de deficiencias en el carácter y en su conducta, por lo tanto sus terapias van en una sola dirección la cual es hacia mejorar la madurez, la toma de consciencia y la responsabilidad de cada paciente (Glasser, 1990).

En la psicología realista se considera que la gente no actúa irresponsablemente porque esta enferma, más bien, esta enferma porque no actúa responsablemente.

Otro concepto es que consideran que casi todos los pacientes neuróticos tienen una característica en común y es la de negar la realidad de el mundo que los rodea; y la terapia resulta exitosa en la medida en que los pacientes son capaces de reconocer que la realidad no solo existe, sino que ellos deben llenar sus necesidades y es su responsabilidad.

El terapeuta realista esta conciente de que el paciente es responsable de su conducta y ninguna razón es aceptable para ninguna conducta irresponsable,



ya que no sólo se interesa en él como persona con problemas sino como un individuo con un gran potencial.

El tratamiento de los pacientes es casi el mismo como principio, lo que se necesita saber es, en que área el paciente sufre de irresponsabilidad, no importa tanto como lo esté manifestando ya sea en enfermedad física o en conducta inadaptada (Glasser, 1990).

Un concepto final entre estas premisas es que los terapeutas realistas ubican a la neurosis como resultado de la ausencia de virtud y establecen que en la medida que una persona sea más virtuosa, su salud mental lo será también.

Con estos conceptos se finaliza este apartado donde se han presentado los fundamentos de la psicología realista, se han descrito sus principios filosóficos, los principales pensadores que le han nutrido y las bases antropológicas y axiológicas que manejan para atender a sus pacientes. Es de destacar el profundo arraigo hacia la vivencia de la religiosidad expresada en un continuo desarrollo del hombre como ser en sus cinco dimensiones y como la falta de virtud se traduce en desviaciones de la salud mental de las personas.

En el siguiente apartado se presenta la metodología que utilizan y específicamente la aplicación de otras escuelas como el análisis transaccional en su terapia.