

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA Y TRANSPERSONAL

Alejandro Boric P.
(colaboración de Mario Pacheco)

Las Orientaciones Psicoterapéuticas Humanista y Transpersonal no constituyen una teoría unificada del funcionamiento psicológico, del desajuste y/o de la práctica psicoterapéutica. Ellas son una integración de postulados teóricos y métodos terapéuticos desarrollados por diversos autores, los cuales, no obstante su diversidad, comparten una perspectiva similar en su comprensión del ser humano y del proceso de cambio.

Dada la diversidad de conceptos, postulados y procedimientos terapéuticos se hace difícil al alumno que comienza a estudiar esta corriente tener una visión de conjunto que permita reconocer entre la diversidad las coincidencias tanto en lo teórico como en la práctica psicoterapéutica. El presente artículo es una integración personal de los principales conceptos teóricos que caracterizan al enfoque humanista, redactado con fines didácticos, con la idea de dar coherencia y cohesión al marco teórico del humanismo, sin deformar el pensamiento de sus autores. Para esto se ha considerado básicamente a Abraham Maslow, Carl Rogers, Fritz Perls, Eugene Gendlin y Leslie Greenberg.

1.- CONCEPTOS ORGANÍSMICOS

Una de las denominaciones con que se conoce a la Psicología Humanista es la de "teorías organísmicas", dado el fuerte influjo que en ella tuvo el pensamiento de K. Goldstein acerca del funcionamiento del organismo como una totalidad organizada y tendiente a su autorrealización. A partir de sus estudios de personas con lesiones cerebrales formula una visión unitaria y holista del funcionamiento humano no sólo en su dimensión biológica sino también anímica (Goldstein, 1935).

Se desprenden de esta visión un conjunto de conceptos que hacen referencia y caracterizan lo que puede entenderse como una "naturaleza humana", de carácter bio-psicológico.

a) El Principio Holista

Al referirse al ser humano como *organismo*, los autores humanistas están en primer lugar asumiendo una mirada holista que trasciende la dualidad mente-cuerpo y materia-espíritu. Es decir por "organismo" no se debe entender sólo el aspecto fisiológico, sino a la totalidad de las funciones anímico corpóreas (Gondra, 1981).

El *organismo humano* se entiende entonces como un sistema bio-psíquico, integrado por el cuerpo, los procesos fisiológicos, sensoriales y perceptuales, los procesos motivacionales y emocionales, y los procesos simbólicos (mente). En el enfoque transpersonal se agregan además, procesos más sutiles de la conciencia (espíritu).

b) Autorregulación

El organismo en su interacción con el medio se autoajusta manteniendo su funcionamiento biológico y psicológico dentro de ciertos rangos. Es importante señalar que el organismo siempre existe en un ambiente y que su organización y necesidades están referidas al ambiente del cual es parte. A esta composición de organismo más su medio en la teoría de la Gestalt se le llama *Campo*. (Perls, 1973; Yontef, 1995)

La capacidad de una persona para estar en un estado de autorregulación y ajuste creativo con su ambiente es un aspecto clave para entender la salud y el desajuste psicológico en la teoría gestáltica, derivándose de aquí los conceptos de: gestalt, figura-fondo, contacto y retirada, completación del ciclo de la gestalt y asuntos inconclusos.(Perls, 1973) Todos estos conceptos serán vistos en otro artículo, al abordar el tema de "Ajuste y Desajuste Psicológico."

c) Tendencia Actualizante

El organismo además de mantener su equilibrio interno está impulsado por una tendencia fundamental y básica hacia el crecimiento y la expansión. Los autores humanistas coinciden en relevar esta orientación global que anima a toda la vida y que en el ser humano se manifiesta como una metamotivación que lo lleva hacia niveles mayores de bienestar, complejidad y autonomía. (Goldstein, 1939; Maslow, 1954; Rogers, 1958; Perls 1961; Greenberg y otros, 1996).

Este postulado se diferencia de las visiones parciales de la motivación humana, como es el caso de la teoría libidinal, y se le ha relacionado con una mirada optimista de la naturaleza humana, ya que se concibe la posibilidad de que el hombre pueda vivir en armonía con sus "instintos" y a la vez desarrollar un comportamiento ético y social. Esto es especialmente válido en el caso de Maslow quien plantea que una persona autorrealizada expresa en forma espontánea un comportamiento caracterizado por los valores del ser (Maslow, 1968).

Sin embargo, lo más importante del concepto de tendencia hacia el crecimiento no es su implicación ética o filosófica, sino la idea de que el organismo tiene la capacidad de ajustarse creativamente al medio y asegurar su autopreservación y ampliación.

Greenberg lo dice del siguiente modo:

"Esta visión de la tendencia al crecimiento no es una visión ingenua de los seres humanos como seres salvajes, ni es un juicio de valor de que las personas sean intrínsecamente buenas. El crecimiento no está en el ámbito de la moral; tiene que ver con el desarrollo y la adaptación, no con el bien y el mal. La tendencia al crecimiento, pues, es esencialmente una

tendencia biológica hacia la supervivencia y la satisfacción de las propias necesidades en un ambiente social complejo."
(Greenberg, Rice y Elliot, 1996, p. 96).

Las consecuencias de este supuesto en el plano terapéutico constituyen uno de los rasgos distintivos del enfoque humanista y del enfoque ericksoniano, en donde hay una confianza en la capacidad de crecimiento y en los propios recursos del cliente siendo el rol del terapeuta el de un facilitador en el proceso de cambio de éste.

d) Valoración Organísmica

El organismo, en su interacción con el medio, posee la capacidad de discriminar aquellas experiencias que le son o no enriquecedoras para sí mismo en un momento dado. Este proceso evaluador es de naturaleza organísmica y holista, es decir trasciende la esfera de lo racional aunque también la incluye.

Esto implica que las personas poseen una sabiduría o inteligencia que va más allá de lo simbólico. Los "instintos", las emociones y la intuición constituyen una información relevante como guías en la conducta. Este sistema de evaluación es *innato* y tiene como punto de referencia la *tendencia al crecimiento*.

e) Flujo de Experiencias

Para terminar la presentación de los conceptos organísmicos es necesario mencionar que, según estos autores, el organismo está involucrado *en un proceso continuo y cambiante de generación de experiencias*. En su interacción con el medio, el organismo está constantemente produciendo sensaciones internas las que se constituyen en datos organísmicos o vivencias psicológicas sentidas a un nivel físico, corporal.

Gendlin usa el término de *sensación sentida* para referirse a este nivel más básico y primario del funcionamiento psicológico, y afirma que este sentir organísmico es el referente directo sobre el cual se forman luego las simbolizaciones (Gendlin, 1962).

Esto se revisará más adelante al tratar el proceso del "darse cuenta" (*awareness*), pero mencionemos aquí que la capacidad de atender a las propias sensaciones organísmicas es un elemento clave en el ajuste psicológico según esta corriente, ya que es en este sentir organísmico que la persona tiene acceso a su capacidad de valoración organísmica y entonces puede asegurar su tendencia hacia el crecimiento.

2.- CONCEPTOS EXISTENCIALES O FENOMENOLÓGICOS

Estos conceptos se derivan de la aproximación fenomenológica y existencial (Kierkegaard, Heidegger, Buber, Sartre), que subyace en el pensamiento de los fundadores de esta corriente.

En términos generales podemos decir que se ve al ser humano como un ser único, caracterizado por su subjetividad, es decir que vive en un mundo de *significados personales*, que es un ser concreto que existe en el mundo y con otros, que tiene la capacidad de ser *consciente* y *autorreflexivo*, que puede por tanto *elegir y decidir*, y entonces es *responsable* de sí mismo. (Gendlin, 1962; Greenberg y otros, 1996; Kriz, 1990).

En los últimos años, autores como Greenberg y sus colaboradores (1996) han recogido e integrado a esta postura filosófica, los ya no tan recientes postulados del *constructivismo*. Esta corriente de pensamiento, a diferencia de los postulados fenomenológicos y existenciales, surge de las teorías recientes en epistemología, y el desarrollo de la psicología cognitiva (en la década de los años 1960 en adelante), la teoría de sistemas aplicada a la psicología, y la biología del conocimiento de Maturana y Varela (1984).

Aunque ambos postulados, el fenomenológico-existencial y el constructivismo, afirman que el individuo vive en un mundo de significados personales, ambas posturas difieren en cómo este concepto afecta el modo de efectuar la terapia y sus técnicas.

Es así como para Perls, Rogers y Gendlin, herederos de una tradición existencialista, el cambio personal pasa porque el sujeto tome consciencia y asuma su responsabilidad en el cómo vive su vida; lo cual implica que la terapia sea un proceso de atravesar el dolor, mediante una involucración emocional muy intensa.

Mientras que en los enfoques más pragmáticos, como el de Milton Erickson y la terapia estratégica sistémica, el énfasis está colocado en la modificación de cómo el individuo concibe aquello que denomina "problemas" y que lo llevan a terapia; no siendo necesaria un despliegue emocional intenso.

a) Vivir Subjetivo

Cada individuo es único y esto es consecuencia de que el hombre vive subjetivamente. Rogers lo dice del siguiente modo:

"El hombre vive esencialmente en su propio mundo personal y subjetivo y aun sus expresiones más objetivas, en ciencias, matemáticas y aspectos similares, son resultado de propósitos y elección subjetivas" (Rogers, 1959).

Del mismo modo, Perls plantea que lo percibido dentro de cada persona es la única realidad con la que uno puede estar en contacto:

"Personalmente, creo que lo objetivo no existe. La objetividad de la ciencia es también sólo un asunto de mutuo acuerdo." (Perls, 1974)¹

¹ Es paradójico que este aserto de Perls, publicado en ese año, es casi idéntico a los conceptos vertidos por los constructivistas de Palo Alto y Maturana (1997).

Así, cada persona percibe el mundo desde su propia subjetividad, desde su propio marco de referencia interno; la realidad objetiva no es la principal determinante de la conducta, sino la forma como es percibida esta realidad, esto es, el *Campo Fenoménico* o *Campo Perceptual*.

Esta es una aproximación fenomenológica al estudio del ser humano, cuyo objetivo es comprender y explorar el campo fenoménico del individuo, es decir comprender la conducta del individuo desde su propio punto de vista. Esta actitud se distancia de la interpretación en base a un marco teórico ya fijado y de la explicación objetiva externa.

Erickson, el cual nunca teorizó acerca de los postulados filosóficos de su enfoque, afirmaba que la experiencia del individuo es subjetiva, siendo cada persona un ser singular; y que para poder ayudarlo en la terapia, ésta debía estar construida a partir de los marcos referenciales del cliente.

b) El Proceso de "Darse Cuenta" (*Awareness*)

En términos generales podemos decir que la consciencia es entendida en esta corriente como la capacidad de percatarse, darse cuenta, de registrar la realidad.

La consciencia es vista como un proceso de darse cuenta (*awareness*) y no como instancias psíquicas. De este modo, no se habla de consciente e inconsciente, sino de apertura y restricción del darse cuenta, así como de experiencias que son registradas y simbolizadas, y otras que no son registradas o correctamente simbolizadas.

Los terapeutas humanistas consideran a la capacidad de darse cuenta como la clave del proceso terapéutico, esto implica estar en el presente, estar abierto a los sentidos, estar en contacto con los datos experienciales y ser capaz de simbolizarlos adecuadamente.

A modo de integración de los planteamientos de los distintos autores, podemos distinguir en este proceso de toma de consciencia por lo menos dos fases:

- ♦ *atender* a la experiencia (darse cuenta sensorial), y
- ♦ *simbolizar* la experiencia (darse cuenta conceptual).

Perls destaca que el darse cuenta es una actividad holista, llevada a cabo por la persona total; e implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa. Diferencia tres zonas del darse cuenta: la *externa* (estímulos del mundo exterior), *interna* (sensaciones organísmicas) y la *zona intermedia* (pensamientos y actividad simbólica), siendo esta última la que suele estar interfiriendo en las otras dos y generando el desajuste psicológico (Perls, 1973).

Rogers entiende a la consciencia como la capacidad de registrar y simbolizar adecuadamente las experiencias, siendo este el proceso fundamental para lograr el funcionamiento pleno (Rogers, 1959).

Gendlin plantea que la atención a la corriente de sensaciones experienciales del momento es lo que permite que la simbolización se transforme en una guía para la conducta. Denomina

experiencing ("experieciando", "vivenciar") a este proceso corporal y sensorial de flujo constante de experiencias; el cual es holista, involucrando al sujeto como un todo.

Para Gendlin el darse cuenta que es fructífero es el que se centra en este nivel primario de la vivencia: las *sensaciones sentidas*, el *experiencing*. Cuando este experimentar es atendido se transforma en una guía para la simbolización, produciéndose un actuar auténtico, el que a su vez permite una renovación del *experiencing*. Si no se atiende este nivel del experimentar se genera en la persona un estado de confusión, rigidez y desajuste. (Gendlin, 1962).

Greenberg, desde una aproximación constructivista dialéctica, también destaca la importancia del procesamiento vivencial. Según este autor, para que las personas puedan vivir sanamente y orientarse adaptativamente, necesitan atender y simbolizar lingüísticamente de un modo consciente a sus experiencias sensorialmente sentidas. Para esto, la persona se involucra en un proceso de atender los datos sensoriales y de simbolización de estas experiencias en el cual las experiencias guían la conceptualización (Greenberg y otros, 1996).

A modo de conclusión de este apartado, podemos afirmar que la terapia humanista puede ser entendida como un aprendizaje en la capacidad de darse cuenta, dentro del cual cobra especial relevancia el atender al propio experimentar y simbolizarlo de manera adecuada.

c) Si Mismo (Noción del Yo, Autoconcepto)

Este concepto se encuentra bajo estas distintas denominaciones en la literatura humanista, y alude a la representación que la persona hace de si misma. Rogers es quien desarrolla de modo más extenso este concepto²

Entiende al *si mismo* como la imagen fenoménica (subjetiva) de uno mismo y plantea que es un agente interno clave en la personalidad. (Rogers, citado en Gondra 1981).

Según este autor, la forma como el individuo se ve a sí mismo tiene una enorme influencia en la conducta. Siguiendo a Rogers, el ajuste psicológico depende de la estructuración de un si mismo construido en base a la propia experiencia, flexible y abierto a modificaciones. Por el contrario, un autoconcepto construido en base a introyectos, rígido y alejado de la propia experiencia se constituirá en un elemento restrictor en la conciencia y perturbador del comportamiento. (Rogers, 1959).

Desde el enfoque gestáltico, el concepto del si mismo también posee relevancia. Zinker se refiere de este modo al autoconcepto de una persona desajustada:

La persona perturbada se ve a sí misma en forma estereotipada y unilateral. Ella siempre es esto y jamás aquello. Su conciencia de poseer una multitud de fuerzas y sentimientos interiores es bastante limitada. Su percepción de si misma carece de fluidez y amplitud. Es vulnerable al ataque.
(Zinker, 1991, p. 160)

² De estos autores, es Carl Rogers quien desarrolló una teoría de la personalidad.

La persona funcionará de un modo más pleno en la medida que sea capaz de aceptar como propias e integrar las distintas fuerzas (o partes) que componen su si mismo.

Podemos concluir que debido a la capacidad de simbolización el sujeto es capaz de configurar una idea organizada de si mismo, la cual es necesaria para tener un comportamiento coherente. Sin embargo esta visión de uno mismo puede ser estrecha e incompleta, en cuyo caso ejercerá un efecto restrictor sobre la capacidad de darse cuenta del sujeto.

d) Capacidad de Decisión y Responsabilidad

Los seres humanos tenemos la capacidad de elegir y decidir cómo actuar; más aún, las personas participamos activamente en la construcción de nuestra propia realidad psicológica, aún cuando no estemos conscientes de ello.

Tanto en la concepción fenomenológica existencial de Rogers, Perls y Gendlin, como en el enfoque constructivista de Greenberg, está presente esta dimensión de elección y decisión que ejercen las personas. Las orientaciones humanistas dan énfasis a este aspecto en contraposición con las visiones más deterministas del funcionamiento psicológico (impulsos inconscientes o historia de aprendizaje).

Ser responsable implica por un lado desarrollar la habilidad para responder; y por otro, asumir la responsabilidad por lo que uno hace, piensa y siente (Perls, 1973).

Esto cobra especial relevancia en psicoterapia, dado que en general las personas que acuden a ella se ven a si mismas como víctimas pasivas de circunstancias externas, pensamientos o emociones que "les ocurren", o como incapaces de afrontar situaciones de un modo satisfactorio. Sin embargo las personas no están atrapadas en sus condicionamientos, sus experiencias tempranas o sus condiciones de vida externas, sino que por medio del ejercicio de la facultad de la consciencia y la voluntad, pueden modificar la realidad tanto interna como externa (Frankl, 1982)

En ocasiones no podemos modificar una realidad, pero sí la forma de significarla internamente, como por ejemplo la muerte de un ser querido o una enfermedad incurable. Son las actitudes y la forma de percibir y procesar la realidad las que determinan cómo ésta nos afecta y cómo actuamos ante ella³. Al aumentar nuestro nivel de consciencia de nosotros mismos, particularmente de nuestro sentir orgánico del momento, podemos distanciarnos de los mecanismos aprendidos de evitación y perturbación emocional de modo de ir escogiendo formas de pensar, emocionar y actuar que nos resulten más satisfactorias.

La psicoterapia es justamente este proceso de facilitar en la persona la comprensión de los modos de funcionar inadecuados, los cuales habitualmente están fuera del campo de su consciencia, hacerse cargo de ellos y modificarlos. En la psicoterapia humanista este proceso no se hace desde el pensar racional abstracto, sino que supone una profunda implicación emocional. (Gendlin, 1985; Greenberg y otros, 1996).

³ Este es otro punto coincidente entre el existencialismo fenomenológico y el constructivismo.

3.- CONCEPTOS TRANSPERSONALES

Los conceptos descritos en esta sección son propios del enfoque Transpersonal, el cual constituye un desarrollo posterior que se deriva y complementa la Orientación Humanista, y aluden fundamentalmente a una dimensión del ser humano que trasciende la esfera de la Identidad Personal "Egógica".

a) Niveles o Estados de Conciencia

La capacidad de atender y darse cuenta del ser humano comprende un amplio espectro de estados o niveles que van:

- (1) desde los estados más pobres, restringidos o alterados, propios de los estadios infantiles o los cuadros psicopatológicos, en los cuales aun no se ha alcanzado un funcionamiento "egoico" maduro (*Niveles Prepersonales*, en la teoría de Wilber);
- (2) siguen por los estados de conciencia denominados normales, caracterizados por la conciencia de identidad personal, "ego" o "yo", y por operaciones mentales de tipo reflexivo y abstracto (*Niveles Personales*, para Wilber); y
- (3) pueden llegar a estados de conciencia expandida o superior, en donde se amplían las facultades mentales, se expande el sentido de identidad mas allá de la propia personalidad, pierden urgencia los conflictos del "ego" y se logra la claridad y la pacificación mental. (*Niveles Transpersonal*, en Wilber).

Desde esta perspectiva teórica se entiende que el potencial de las personas es más amplio que el concepto de normalidad tradicional. La psiquiatría y psicoterapias tradicionales han descrito y desarrollado métodos para tratar con los *trastornos regresivos de la conciencia* (neurosis, alteraciones de personalidad, psicosis, etc.) y facilitar un funcionamiento egóico ajustado, el cual es considerado como saludable.

La orientación Transpersonal trae al ámbito de estudio de la psicología aquellos potenciales de expansión de la conciencia que superan las restricciones del funcionamiento egóico normal, *hacia estados de conciencia expandidos en un sentido progresivo*, e integrativos de los niveles anteriores. Estos son los niveles Transpersonales de la conciencia. (Wilber, 1988)

b) Ego

En esta orientación se ve al "Ego" (el "Yo" o "Autoconcepto" de la Psicología académica) como una entidad psíquica que, si bien es necesaria socialmente, *constituye en sí misma una restricción de la conciencia*, generando una falsa idea de separación del hombre con el universo, la cual es en última instancia la causa del sufrimiento humano.

El Ego es un aparato psíquico condicionado que contiene los programas y dramas personales, de modo que la superación del sufrimiento psicológico pasa por distanciarse y des-identificarse de este ego.

c) Esencia

Es aquello que no forma parte del condicionamiento mental ni de la estructura egótica; lo que las tradiciones espirituales han denominado *el alma*.

Todos los seres humanos forman parte de una realidad esencial mayor, de una mente o conciencia unitaria, a la cual se puede acceder mediante la des-identificación y la expansión de la conciencia. El método por excelencia para despertar a este estado de conciencia cósmica lo constituye la Meditación; y las actitudes que lo facilitan son el *desapego* con los contenidos de la conciencia y el *amor compasivo* hacia uno mismo y los demás.

REFERENCIAS

Frankl, V. (1982) *Psicoterapia y Humanismo: ¿tiene sentido la vida?* Brevarios del Fondo de Cultura Económica, México.

Gendlin, E. (1962) *Experiencing and the creation of the meaning*. New York: The Free Press, Macmillan.

Goldstein, K. (1939) *The organism: a holistic approach to biology derived from pathological data in man*. New York.

Gondra, José (1981) *La psicoterapia de Carl Rogers* Editorial Española Desclee de Brower, Bilbao.

Greenberg, L.; Rice, L. y Elliot, R. (1996) *Facilitando el cambio emocional*. Ed. Paidós, Barcelona.

Kriz, J. (1990) *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Ed. Amorrortu, B. Aires.

Maslow, A. (1954) *Motivation and personality*, New York.

Maslow, A. (1968) *El hombre autorrealizado*. Ed Kairos, Barcelona.

Maturana, H. y Varela, F. (1984) *El árbol de conocimiento*. Ed. Universitaria, Santiago.

Perls, F. (1973) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago.

Perls, F. (1974) *Sueños y existencia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago. Charla 1 y 2.

Rogers, C. (1958) *A process conception of psychotherapy*, *American Psychologist*, 13.

Rogers, C. (1959) *The essence of psychotherapy: a client-centered view*. *Annals of Psychotherapy*, 1.

Wilber, K. (1988) *El proyecto Atman*. Ed. Kairós, Barcelona.

Yontef, G. (1995) *Proceso & Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago

Zinker, J. (1991) *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Ed. Paidós, México