



Kalawski, A., Sepúlveda, P., & Celis, A. (1995). La Psicoterapia Humanista y Transpersonal: Orígenes y Conceptos Fundamentales. En A. Celis, Humanismo, Espiritualidad y Psicoterapia (págs. 19-30). Santiago: Editorial Transformación.

Capítulo 1

LA PSICOTERAPIA HUMANISTA Y TRANSPERSONAL: ORÍGENES Y CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Ps. Alex Kalawski / Ps. Paula Sepúlveda / Ps. Alejandro Celis

Como movimiento cultural, el Humanismo antecede en muchísimos años a la aparición de la psicología y es mucho más amplio que ésta. La ciencia psicológica que conocemos como tal surge originalmente ligada a la Filosofía, y es una de las diferentes expresiones del espíritu humanista propio del Renacimiento. Por su parte, la Psicología Humanista -que es conocida también bajo otros nombres, como *Tercera Fuerza*, *Movimiento del Potencial Humano* y *Psicoterapia Experiencial*, entre otros- emerge mucho tiempo después. Sus inicios se encuentran en los Estados Unidos, en la época posterior a la Segunda Guerra Mundial. Por entonces, surge un movimiento fundamentalmente académico de discrepancia con los postulados del psicoanálisis y el conductismo. Más tarde, a partir de los años 60, el movimiento toma auge y alcanza los ámbitos de la psicoterapia, el cambio personal y las búsquedas religiosas o de autodesarrollo. Así, la Tercera Fuerza forma parte de un movimiento de contracultura mucho más amplio que buscaba romper con lo establecido, rebelándose contra el conformismo y el materialismo que caracterizó a la generación que padeció la Gran Depresión.

Los movimientos y terapias que se inscriben dentro de la Psicología Humanista quedan representados por una gran cantidad de personas con posturas, lenguajes e incluso técnicas diferentes, siendo difícil plantear un modelo teórico único en sus bases. Lo que los autores del movimiento humanista comparten es un concepto del ser humano y su desarrollo, una cierta forma de concebir y practicar la psicoterapia y una fuerte crítica hacia las teorías psicológicas imperantes al momento de su gestación (Chacón y Winkler, 1991; Kalawski, 1992).

La variedad de nombres que tomó la psicoterapia humanista no es azarosa, sino que es parte de la definición de un movimiento semejante a la Hidra o “monstruo de muchas cabezas” cuyos orígenes son diversos. Detrás de esta diversidad está la certeza de que los nombres son limitados para describir su espíritu, ya que una parte del espíritu humanista es la resistencia a las definiciones explícitas y las descripciones lógicas.

Sin embargo, a pesar de esta multiplicidad, la psicoterapia humanista es una realidad coherente. A través de este artículo, deseamos entregar a los lectores un marco de referencia que les permita situarse en un contexto más general y comprender con mayor profundidad los aportes de los autores de los próximos capítulos.

INICIOS

Con posterioridad a la Segunda Guerra Mundial, cuando el psicoanálisis gobernaba sin ningún contrapeso las prácticas en psicoterapia y el conductismo era el rey indiscutido de la psicología académica, surge -liderada en su ordenamiento teórico por Abraham Maslow- la psicología Humanista. Se la denomina también *Tercera Fuerza*, al considerársela en sucesión al Psicoanálisis y al Conductismo.

En lo académico, la psicología Humanista comienza, como tal, a salir a la luz alrededor de los años 50, con conocidos autores como Carl Rogers, Fritz Perls, Viktor Frankl, Rollo May, Aldous Huxley, Alan Watts y el ya mencionado Maslow. Ya en esos años, ciertos psicoanalistas -llamados "culturalistas"- habían empezado a disentir del tronco más ortodoxo del psicoanálisis. Entre estos autores se contaban Sullivan, Karen Horney, y Erich Fromm (Suzuki, D.T. y Fromm, E., 1964). Las rupturas con el psicoanálisis se habían iniciado con Carl G. Jung, Alfred Adler y, posteriormente, Wilhelm Reich, gran precursor de las actuales terapias corporales. Adler es de los primeros autores que enfatizan las variables sociales y también la dimensión de lo consciente. En cuando a Jung, es considerado por la psicología transpersonal como uno de sus primeros representantes -quizás junto con Viktor Frankl-: su interés por lo trascendente es anterior al surgimiento del movimiento transpersonal, y fue una de las causas principales de su rompimiento con Freud.

A partir de los años 60, en los principales países de Occidente comienza a observarse un fenómeno socio-cultural que adquiere expresión en las artes, la educación, la filosofía, la política y la psicología. Es la época del amor libre, de cambios en la relación hombre-mujer, del rechazo de los jóvenes a participar en la guerra de Vietnam, de protestas estudiantiles, de reformas educacionales, en fin (Celis, A., 1990). Se vive, en Estados Unidos y algunos países de Europa, un ambiente de búsqueda, de idealismo y de revolución, que pretende restaurar el espíritu humanista del Renacimiento al poner al hombre como centro de la preocupación humana.

Los acontecimientos desencadenados en la década de los sesenta son captados y se manifiestan en forma importante en la psicología y en la psicoterapia. La psicoterapia Humanista surge como una verdadera revolución que responde al pulso cultural de la época, y recoge las semillas plantadas en la década anterior. Su auge se manifiesta principalmente en los Estados Unidos, y desde allí se difunde progresivamente a otros países occidentales. El *Movimiento del Potencial Humano* desborda, de muchas formas, los límites que hasta entonces demarcaban el quehacer en psicoterapia.

En **primer término**, como decíamos al comienzo de este artículo, sus propuestas se basan en *un concepto diferente* del hombre. El postulado humanista afirma que dentro de cada persona está contenida la sabiduría necesaria para alcanzar un estado de salud óptimo: que todo ser humano tiene, dentro de sí, la capacidad de saber lo que necesita para activar y realizar su potencial. Es lo que Rogers llamó *valoración organísmica* (Rogers, C.R., 1964), una capacidad que tiene el *organismo* -la totalidad del ser humano: mente, cuerpo, emociones, espíritu-, como un todo, de "valorar" cada experiencia como enriquecedora o no enriquecedora para sí, en ese momento particular. Este reconocido autor rompe con el autoritarismo que es herencia del modelo médico y que regía hasta entonces la relación paciente-terapeuta. Encontramos huellas de este revolucionario planteamiento en el campo de la educación en el currículum conocido como educación personalizada. Con el correr del tiempo, éste será uno de los principios que caracterizará más nítidamente al enfoque humanista

en psicoterapia. Los terapeutas se concebirán a sí mismos como compañeros o “comadrones” del proceso que está ocurriendo en sus pacientes, en lugar de sus causantes.

En concordancia con el supuesto de la *sabiduría organísmica*, los teóricos se abocan a la tarea de descubrir los mecanismos mediante los cuales el potencial o sabiduría interna ha quedado alienada y, consecuentemente, la forma a través de la cual el contacto pueda restablecerse. Este potencial, al ser descubierto y activado, es lo que permitiría que las personas alcancen una calidad de vida más saludable, creativa y amorosa. La terapia Gestáltica postula como su objetivo lograr en el paciente el *libre funcionamiento*, el que se produce espontáneamente una vez que los obstáculos impuestos por el condicionamiento han sido removidos (Latner, J., 1994), tal como un río fluye libremente cuando removemos los obstáculos que alteran y dificultan su curso.

Amén del concepto de valoración organísmica, otro concepto central es el de *consciencia*, término que tiene diferentes acepciones. La más común es la de “consciencia moral”: por ejemplo, hablamos de que “nos remuerde la consciencia” cuando hemos hecho algo indebido. Otra acepción es de tipo fisiológico: hablamos de mayor o menor consciencia en términos de grados de activación de la corteza cerebral, que van desde el estado de coma hasta los estados de alarma para luchar o huir. Una tercera acepción es la de “tener consciencia de”: es decir, darnos cuenta de algo (*be aware of*). El término inglés *awareness* ha sido comúnmente traducido al español como “darse cuenta”, y alude a la facultad -destacada especialmente por la línea Gestáltica- de vivenciar o percibir algo y ser, simultáneamente, capaces de ser conscientes de estar vivenciando o percibiendo. La Gestalt trabaja fundamentalmente el desarrollo de esta capacidad en las personas, puesto que establece una relación prácticamente lineal entre mayor consciencia (o darse cuenta) y salud psicológica.

Finalmente, el misticismo -y en psicología, el enfoque Transpersonal- también entiende consciencia como la energía Universal, la materia prima de todo lo existente y, por ende, también de nosotros los seres humanos. Los enfoques místicos hablan, también, de *niveles de consciencia*: muy someramente, este concepto alude a que, dependiendo de nuestro grado o nivel de *awareness* o darse cuenta, podemos experimentar una misma realidad de diferente forma; esta percepción será más refinada y amplia y el estado subjetivo del receptor será más gratificante y saludable mientras más elevado el nivel de consciencia.

Un tercer concepto central del Humanismo es el de *responsabilidad*, que alude a que, independientemente de nuestro condicionamiento, de la situación externa, de las demás personas y de cualquier situación o evento externo, estamos constantemente eligiendo nuestra forma de actuar o de reaccionar frente a esas realidades externas. Esto implica que no estamos presos del condicionamiento, ni nadie ni nada nos puede obligar a actuar de un modo determinado o a sentir algo determinado. La historia de Víktor Frankl en un campo de concentración (Frankl, V., 1984) nos demuestra que *tenemos algún grado de control sobre lo que nos pasa* -lo que sentimos y cómo reaccionamos en una determinada situación-. Y esto resulta ser muy importante, en la medida de que, típicamente, el neurótico cree ser una víctima de todo lo que le ocurre. Si la persona se hace responsable -es decir, dice “Tengo distintas opciones en esta situación, y elijo libremente ésta”- adquiere un grado de libertad interna desconocido hasta entonces. Cuando nos hacemos responsables de nosotros mismos, podemos además descubrir que nuestras actitudes moldean la vida que llevamos a cada instante: la forma como enfrentamos cada situación, qué estamos queriendo de una situación determinada y lo que finalmente obtenemos de ella (Celis, A., 1990).

El mismo Frankl expresa una concepción radical de la responsabilidad: *“El hombre está sujeto a condicionamientos, sean estos biológicos, psicológicos o sociales. Pero Frankl proclama la libertad como una cualidad exclusivamente humana, que permite superar todo límite biológico, psicológico o ambiental. El hombre, por efecto de esta libertad, puede distanciarse de cualquier situación e incluso de sí mismo; es capaz de escoger su actitud hacia sí mismo, porque es capaz de levantarse por encima de todo condicionante. El hombre, por la **libertad de su voluntad**, es ‘libre de...’, lo cual le hace capaz de autodistanciamiento. Esta libertad, según Frankl, está íntimamente ligada a la responsabilidad; de hecho, el hombre es libre de... y al mismo tiempo, ‘libre para...’, porque el hombre es responsable en cuanto la realización de los valores”* (Bazzi, T. y Fizzotti, E., 1989).

Ilustraremos el concepto de *responsabilidad* a través de la psicoterapeuta Alyce Green - quien une su enfoque Humanista-Transpersonal con sus técnicas de *biofeedback*- quien así describe lo que hace: *“Mostramos al paciente cómo nuestros pensamientos y emociones impregnan el sistema nervioso y determinan nuestro estado de salud a través del sistema límbico, hipotálamo, pituitaria, y destacamos que este proceso está ocurriendo todo el tiempo, ya sea con resultados beneficiosos o dañinos. Insistimos en el hecho de que es natural para el cuerpo sanarse y estar bien, y que nuestras mentes pueden jugar un rol importante en crear y mantenerla salud. Discutimos la importancia de elegir: que nos es posible elegir retener un pensamiento o una emoción en lugar e otra. Son la ansiedad, la ira, la frustración, la desesperanza retenida por largo tiempo las que conducen a la enfermedad psicosomática. Estar de buen humor, amar y reírse nos llevan a un estado psicosomático saludable. Es a través de nuestra elección que nos desplazamos hacia la enfermedad o el bienestar”* (Green, A., en Grof, S., 1991).

En **segundo término** -además de un concepto diferente del hombre- para el movimiento humanista el curar enfermedades sólo es una parte de la potencialidad del trabajo clínico. Con el advenimiento de la psicoterapia humanista, promover el desarrollo del ser humano constituye por primera vez una meta de la psicoterapia. Autores como Abraham Maslow y Anthony Sutich -quienes echaron las bases teóricas de los postulados de la Psicología Humanista- expresan que lo más característico de ella *“es la búsqueda y la activación del potencial que en el ser humano existe, más allá del estar libre de la enfermedad”*.

Hasta el surgimiento de este movimiento, el Psicoanálisis había generado un abundante cuerpo de conocimiento y técnicas de tratamiento que se originaban en la **anormalidad** psicológica: es decir, en las patologías afectivas y conductuales. Quizás la diferencia más importante de la Tercera Fuerza con dicho movimiento, es que por primera vez la ciencia de la conducta basa sus observaciones y desarrolla un modelo para definir al hombre sano o “realizado”; es decir, aqué que vive más en concordancia con su verdadero potencial. Es precisamente la búsqueda de esta concordancia consigo mismo la meta fundamental del enfoque humanista.

Si bien el Conductismo no había enfatizado lo patológico, tampoco habla del hombre sano o realizado, ya que se coloca en una postura “objetiva”, sin pronunciarse sobre diferencias cualitativas que vayan más allá de lo adaptado o desajustado.

En **tercer término**, el Humanismo también rompe el esquema prevaleciente de la psicoterapia, definida como una relación individual basada fundamentalmente en un intercambio verbal entre un profesional “científico” y su paciente. Un verdadero hito de vanguardia en la

psicoterapia humanista lo marca Esalen, un centro residencial de educación holística dirigida a adultos, creado en el espíritu de las enseñanzas de Aldous Huxley (Huxley, A., 1962). El Centro sigue funcionando en la actualidad, y se encuentra ubicado en la costa oeste de California; fue allí donde Perls, el conocido padre de la psicoterapia gestáltica (Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P., 1973; Perls, F., 1976) populariza una forma de hacer terapia donde el presente y la percatación de uno mismo en ese presente es la fuente de donde emerge la solución terapéutica. La biografía del paciente pierde completamente su importancia. La palabra es menos importante que el lenguaje del cuerpo o del símbolo manifestado en el sueño. La confrontación en el **aquí y ahora** con el personaje fantasma de la propia historia, la interacción entre las partes del cuerpo o del psiquismo, la identificación con cada uno de los elementos y personajes del sueño y otras técnicas, reemplazan la enorme cantidad de horas que el psicoanalista ocupaba en interpretación y elaboración de la historia personal.

El mismo Perls, Will Schutz (Schutz, W., 1967) y también Carl Rogers (Rogers, C. R., 1970) entre otros, hacen populares los grupos de encuentro y las maratones. Un número considerable de “pacientes” se embarcan en ambas modalidades, en variadas experiencias de transformación psicológica. En las maratones, la técnica de una sola gran sesión -generalmente de todo un fin de semana- incorpora el elemento de intensidad y concentración como herramienta de facilitación y potenciación del trabajo psicológico. Lejos queda el modelo tradicional, que define a la psicoterapia como un proceso individual de duración variable y que termina sólo por la remisión del síntoma o el abandono de la terapia por parte del paciente.

Asimismo, las técnicas no verbales comienzan a tomar su lugar en la psicoterapia. Algunos autores (Lowen, A. 1976; Rolf, I., 1977; Orr, L. y Ray, S., 1977) desarrollan sus prácticas para el trabajo con el cuerpo como asiento del síntoma y la actitud neurótica, algunos de ellos -especialmente Lowen- basados en las enseñanzas de Wilhelm Reich. Virginia Satir (Satir, V., 1972) y nuevamente Perls incorporan técnicas dramáticas a la psicoterapia, y discípulos de los europeos Assagioli (Assagioli, R., 1976) y Desoille (Desoille, R., 1975) utilizan la imaginación como un espacio equivalente a lo real para la intervención psicológica.

En **cuarto término**, además de romper la estructura tradicional del *setting* y de cuestionar la necesidad del uso de la palabra como vehículo de la intervención y del cambio terapéutico, la Tercera Fuerza amplía sustancialmente el espectro de los artífices o terapeutas. Educadores, escritores, psicólogos sociales, masajistas, artistas de la plástica y la música, terapeutas corporales, bailarines y místicos enriquecen la técnica terapéutica y empiezan a formar parte de los nuevos agentes de cambio.

Un último elemento que ahonda la brecha con la terapia tradicional es aportado por las investigaciones de John Lilly (Lilly, J., 1972) y Stanislav Grof (Grof, S., 1975), entre otros, quienes comienzan a utilizar sustancias psicotrópicas en la exploración y el trabajo psicológico, precedidos por el ya mítico Timothy Leary. Quienes experimentan con estas drogas -las que reciben diferentes nombres: psicodélicas, psicotrópicas o alucinógenas, e incluyen el LSD, la mescalina, la psilocibina y el MDA entre las más importantes- descubren la existencia de realidades diferentes a la realidad ordinaria, sin que se produzca la temida dependencia física característica de otras sustancias -especialmente, los derivados de la amapola-. Uno de los pioneros en trabajar el potencial de autodescubrimiento de estas sustancias es el literato Aldous Huxley, quien ensalzó sus propiedades

(Huxley, A., 1962a, 1982) e incluso pidió ser inyectado con LSD en sus últimas horas de vida, de modo de morir en forma enteramente consciente (Huxley, L., 1968). El hecho de que la “realidad” no sea “la” única realidad (Ornstein, R.E., 1979) constituye un aspecto fundamental del espíritu de la época: muchos llegan a establecer que el concepto de responsabilidad -el que, como ya dijimos, es centra en la psicoterapia Humanista- refleja el hecho de que somos también responsables por el tinte y la amplitud con el cual vemos el panorama interno y externo (Celis, A., 1990, 1993).

La constatación de la imposibilidad del acceso directo a la realidad es un aspecto fundamental de otros desarrollos importantes en las ciencias sociales y en la psicoterapia, que podríamos considerar parientes cercanos del enfoque Humanista -tales como los aportes de Bateson, Watzlawick y Milton Erickson-, y que dan base a formas muy distintas de entender la psicoterapia. Los biólogos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela han desarrollado una aproximación epistemológica que permite entender no sólo las explicaciones científicas sino otros temas, como la política, el amor, el juego o el patriarcado (Maturana, H., 1991; Maturana, H. y Verden-Zöllner, G., 1993). Los aportes del Dr. Maturana, desde una perspectiva que se aleja de los terapeutas humanistas clásicos, termina coincidiendo finalmente con ellos.

A las innovaciones anteriores en relación con la terapia se agrega este nuevo elemento, que es un rompimiento mucho más fundamental que los otros por su poder cuestionador de lo hasta entonces aceptado como relación, contexto y alcance de la terapia. Este fenómeno constituye a su vez una de las matrices que da a luz un poco después a la *Cuarta Fuerza* o Psicología Transpersonal.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Como hemos dicho, existe una gran diversidad de grupos, terapeutas, escuelas, estilos y técnicas humanistas. Pero detrás de todo ello subyace un espíritu común que le otorga unidad y que es a la vez fundamento de dicha diversidad (Kalawski, A., 1992).

Este espíritu común se basa en la constatación de que en el hombre se manifiesta un desorden básico que consiste en la **separación de su verdadera naturaleza**. Sin embargo, la naturaleza esencial estaría siempre presente, esperando emerger y así restaurar el orden natural. Esta constatación se expresa en diversos énfasis y metas fundamentales, todos interrelacionados entre sí, y que pueden ser enumerados para una mejor comprensión (Kalawski, A., op cit.). Estos son:

1. Confianza en la Naturaleza y búsqueda de lo Natural.

La naturaleza humana expresa una sabiduría mayor, que es la sabiduría del Universo. El ser humano -como expresión de ella- debe encontrar su lugar en el mundo, viviendo en armonía con la totalidad de la que forma parte sin intentar controlarla, dominarla o explotarla. En el campo de la psicoterapia, ello se expresa en que la actitud más importante que los terapeutas intentan promover en ellos y en sus pacientes es una **aceptación incondicional de lo que somos para que en lugar de intentar ser lo que *no* somos nos permitamos ser cada vez más lo que *sí* somos**.

2. Énfasis en la expresión de lo Personal y Único en el desarrollo de la creatividad y la capacidad de juego.

La Terapia Humanista considera como una de sus tareas fundamentales la de desarrollar en nosotros mismos y de fomentar en los demás la actualización de la forma única que somos. Por ello, se tiene especial cuidado con los conceptos de “normal” y “anormal”. El objetivo es impedir patologizar la diversidad que es característica a los seres humanos. Por otra parte, mediante el desarrollo de la capacidad creativa y de juego podemos explorar en nosotros formas de expresión hasta ahora desconocidas -por haber ido quedando relegadas en favor de lo aceptado social y culturalmente- y así aplicar los límites que estrechan nuestra identidad condicionada por nuestra biografía. Esta posición ofrece un contrapunto esencial a la tendencia uniformadora de la presión social, de la que la educación es uno de sus máximos agentes.

3. Reconocimiento de las limitaciones de la Conciencia Normal.

Como se dijo anteriormente, la conciencia que hasta ahora había sido considerada como la “normal”, comienza a ser reconocida sólo como un estado de conciencia posible, cuya característica es la de filtrar, separar e inhibir el conocimiento de lo potencialmente perceptible a una estrechísima franja de este. La Psicología Humanista alienta, entonces, la búsqueda y el cultivo de otros estados de conciencia hasta ahora descalificados por la psicología tradicional, al considerárselos propios de estados de patología. Aquí, las religiones Orientales y las disciplinas meditativas han significado un importante aporte a la exploración de los límites de la conciencia, y han formado parte de la vertiente que nutre a la Psicología Transpersonal o *Cuarta Fuerza* (Naranjo, C. y Ornstein, R.E., 1971).

4. Trascendencia de la Identidad Personal Egoica y reconocimiento y aceptación de la Totalidad que somos.

La Terapia Humanista promueve la ampliación de los límites impuestos a la identidad, con el fin de incorporar y reconocer como propias también aquellas partes que el proceso de socialización y adaptación han ido “desheredando” en beneficio de las deseables. El objetivo de este proceso es el de favorecer la liberación de la enorme cantidad de energía que queda cautiva al servicio de mecanismos de represión, negación o bloqueo, y que causa un drástico empobrecimiento del verdadero potencial del ser humano.

5. Superación de la escisión Mente-Cuerpo. Reconocimiento de la comunicación con y desde el cuerpo.

Los últimos dos milenios de cultura judeo-cristiana han relegado al cuerpo a un plano secundario; los descubrimientos científicos, por su parte, han contribuido a concebir el cuerpo como un poco más que una maquinaria manipulable a través de la tecnología. Esta actitud debe ser contrarrestada para alcanzar los planos humanos superiores del espíritu, la mente y el pensamiento racional. La división mente-cuerpo ha alcanzado niveles críticos, los que tiñen nuestra cultura de otra serie de polaridades alienantes, como sexo/espíritu, animal/humano, pecador/inocente, etc., y como consecuencia de ello nuestra experiencia emocional se ha ido llenando de sentimientos tales como vergüenza y culpa relativas a las funciones corporales.

Para el enfoque Humanista existe, por el contrario, una unidad fundamental mente-cuerpo. Nuestra alienación, por lo tanto, también se expresa y puede ser modificada a través de tomar

conciencia de nuestro cuerpo como una fuente inagotable de información acerca de cómo somos, qué sentimos, e incluso qué nos acontece más allá de nuestra conciencia.

6. Reequilibrio entre Polaridades y revalorización de lo Emocional, lo Intuitivo, lo Interno y el lenguaje del hemisferio derecho.

Cada cultura define lo que es deseable y los marcos dentro de los cuales deben tener lugar las expresiones de sus miembros. La nuestra, por ejemplo, favorece el desarrollo del hemisferio lógico/izquierdo, desalentado al mismo tiempo la expresión del hemisferio intuitivo/derecho. Prioriza lo externo y lo manipulativo en desmedro de lo interno, lo receptivo y lo contemplativo; lo analítico por sobre lo sintético, lo racional por sobre lo emocional, intuitivo o analógico.

Por su parte, la terapia Humanista cultiva preferentemente el lenguaje del hemisferio derecho, a través del uso de imágenes, analogías y metáforas, al considerarlo el lenguaje natural para expresar los contenidos propios del mundo interno (Kalawski, A., 1978, 1992).

Este énfasis no pretende disminuir la importancia del otro lenguaje. De acuerdo con el espíritu Taoísta, el símbolo *yin/yang* es una magnífica ilustración de la forma en que la psicología Humanista visualiza las polaridades:



Cada una de ellas, si bien se halla separada de la otra, **contiene la semilla del aparente contrario**. Es así que, a diferencia de como vemos en Occidente a las polaridades -como opuestos irreconciliables: mal/bien, Dios/Diablo, etc.- el Taoísmo las considera como aparentes opuestos que, si bien se diferencian, danzan y se complementan armónicamente la una a la otra. Una ocupación importante de esta psicología es la integración armónica de las partes o polaridades, las que se conciben como inherentes a la naturaleza humana. Tal integración no será de ninguna manera una búsqueda de homogenización, sino que una aceptación y comprensión de todas nuestras facetas, de todo aquello que somos: lo desconocido, lo olvidado, lo reprobado y aún lo vergonzoso.

7. La Mente Condicionada: obstáculo que debe ser sorteado.

Una polaridad que ha recibido especial atención es la de mente vs. emociones (o sensaciones). La terapia Gestáltica, en particular, ha enfatizado la noción de reducir el énfasis que otorgamos en forma cotidiana a la mente condicionada. La frase de Perls, “deja la mente y recobra tus sentidos” refleja esta actitud: pensamientos, racionalizaciones, juicios, recuerdos, *clichés*, charlas *acerca de* las cosas, son contenidos de la conciencia que, según Perls, actúan como gatillos para fijar los problemas, más que resolverlos.

La Psicología Humanista -en particular, la Gestalt- ha desarrollado técnicas semejantes a las prácticas tradicionales de meditación conocidas en Oriente, con el fin de liberar a la mente de sus contenidos condicionados. Con prácticas tales como el *continuo de conciencia* o *continuum del darse cuenta* -es decir, la permanencia fiel y alerta **todo lo que se experimenta aquí y ahora**- (Stevens, J.,

1976) la persona ampliará sus márgenes de percepción habituales y estimulará procesos creativos “organísmicos” que estaban sepultados bajo lo conocido. El continuo del darse cuenta se asemeja a las prácticas tradicionales de medicación conocidas en Oriente, las que tienen la finalidad de liberar a la mente de sus contenidos condicionados. Tanto el continuum como las técnicas de meditación son utilizadas indistintamente por terapeutas Humanistas o Transpersonales, según su enfoque o el contexto al que se enfrenten.

8. Comunicación Personal YO-TU en la que se expresan y reconocen las perspectivas subjetivas en su calidad de tales.

La Psicología Humanista asume que los seres humanos tienden a convertir lo que perciben, sienten, piensan o recuerdan en lo que las cosas **son**. Esto crea una barrera comunicacional entre las personas, y también al interior de ellas. Por lo tanto, la psicoterapia busca desarrollar la capacidad de comunicar las percepciones personales, reconociéndolas como tales, y al mismo tiempo, valorar y reconocer las del otro, aceptando su misma cualidad subjetiva.

COMENTARIO FINAL

Hemos revisado los orígenes y los conceptos fundamentales que están en la base de la Psicología Humanista [y la Psicología Transpersonal]. A ambas se las conoce como Tercera y Cuarta Fuerza, respectivamente. Aunque sus teóricos y seguidores las definan como movimientos diferentes, sus semejanzas son más notables que sus diferencias. A ambas las une una concepción del hombre particular, y se caracterizan por buscar la integración armoniosa a través de una expansión de los límites en que las psicologías tradicionales han circunscrito al ser.

A nuestro entender, la Tercera y Cuarta Fuerzas se presentan con una concatenación casi inevitable. Autores vinculados a lo transpersonal -como Wilber (Wilber, K., 1982)- han planteado que la ciencia que hoy se conoce con el nombre de psicología es la más antigua de las ciencias. Ha existido a través de los tiempos bajo diferentes nombres, y se ha manifestado tanto en el arte como la religión. Para Ouspensky, la psicología es “el estudio de la posible evolución del hombre”. Con el concepto de evolución, la psicología transpersonal trae al espíritu e ilumina con él el trabajo psicológico. La Tercera Fuerza, con su rebeldía respecto de los modelos rígidos y su apertura a nuevas experiencias, prepara el terreno para que luego, gracias a la sincronía con hechos políticos y sociales de orden mundial, se produzca un matrimonio de ideas y algo más entre Oriente y Occidente. Algunos autores ven en este proceso una manifestación de lo que estaría ocurriendo a todo nivel en la humanidad. Si los humanistas son los responsables de la “democratización” de la psicoterapia, los transpersonales lo serían de su “espiritualización”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Assagioli, R.** (1976) *Psychosynthesis*. Penguin Books, New York.
- Bazzi, T. y Fizzotti, E.** (1989) *Guía de la Logoterapia: humanización de la psicoterapia*. Herder, Barcelona.
- Beisser, A.R.** (1973) *La teoría paradójica del cambio*. En Fagan, J. y Shepherd, I.L. *Teoría y técnica de la Psicoterapia gestáltica*. Amorrortu Editores, B. Aires.
- Chacón, M. y Winkler, M.I.** (1991) *Diagnóstico en el enfoque humanista: una visión crítica*. Terapia Psicológica N°16, Santiago.
- Celis, A.** (1990) *Psicoterapias Humanista y Transpersonal*. Apunte no publicado, Universidad Diego Portales, Santiago.
- Celis, A.** (1993) *Paradigmas limitantes del propio potencial: su efecto y modificación en las psicoterapias Humanista y Transpersonal*. Terapia Psicológica N°19, Santiago.
- Desoille, R.** (1975) *Lecciones sobre ensueño dirigido en psicoterapia*. Amorrortu, B. Aires.
- Frankl, V.** (1982) *Psicoterapia y Humanismo: ¿tiene un sentido la vida?* Breviarios del Fondo de Cultura Económica, México.
- Frankl, V.** (1984) *Man's search for meaning*. Washington Square Press, New York. (Primera Edición en 1946).
- Frankl, V.** (1987) *El Hombre Doliente*. Herder, Barcelona.
- Green, A.** (1991) *Sicofisiología y Salud: personal y transpersonal*. En Grof, S. *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago.
- Grof, S.** (1975) *Realms of the Human Unconscious: observations from LSD research*. Viking Press, New York.
- Grof, S.** (1991) *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago.
- Hoffman, H.J.** (trad) (1976) *I Ching*. Cuatro Vientos Ed., Santiago.
- Huxley, A.** (1962) *The Perennial Philosophy*. Meridian Books, New York.
- Huxley, A.** (1962a) *Island*. Bantam Books, New York, 1963.
- Huxley, A.** (1982) *Moksha*. Edhasa, Barcelona.
- Huxley, L.** (1968) *This timeless moment*. Mercury House, San Francisco.
- Ichazo, O.** (1972) *The human process for enlightenment and freedom*. Arica Institute, New York.
- Kalawski, A.** (1978) *El camino de la imagen: nuevas posibilidades de acción en psicoterapia*. Revista Chilena de Psicología, Vol.1, N°1.
- Kalawski, A.** (1992) *Avances en el enfoque Humanista-Experiencial*. En Opazo, R. (Editor) *Integración en Psicoterapia*. CECIDEP, Santiago.

- Lao Tse** (1978) *Tao te King*. Sirio, Málaga.
- Latner, J.** (1994) *El libro de la Terapia Gestalt*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago.
- Lilly, J.** (1972) *The Center of the Cyclone*. Bantam Books, New York.
- Lowen, A.** (1976) *Bioenergetics*. Penguin Books, New York.
- Maturana, H. y Verden-Zöllner, G.** (1993) *Amor y juego: fundamentos olvidados de lo humano. Desde el Patriarcado a la Democracia*. Ed. Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago.
- Naranjo, C.** (1990) *Enneatype Structures. Self-analysis for de seeker*. Gateways & IDHHB, California.
- Naranjo, C.** (1994) *Character and Neurosis*. Gateways & IDHHB, California.
- Naranjo, C.** (1995) *Enneatypes in psychotherapy*. Hohm Press, Arizona.
- Naranjo, C. y Ornstein, R.E.** (1971) *On the psychology of Meditation*. Viking Press, New York.
- Ornstein, R.E.** (1979) *Psicología de la Consciencia*. Ed. *El Manual Moderno*, México.
- Orr, L. y Ray, S.** (1977) *Rebirthing in the New Age*. Celestial Arts, California.
- Ouspensky, P.H.** (1954) *The Psychology of Man's Possible Evolution*. Alfred Knopf, New York.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P.** (1973) *Gestalt therapy*. Pelican Books, Middlesex, England.
- Perls, F.** (1976) *El enfoque gestáltico & Testimonios de terapia*. Cuatro Vientos Ed., Santiago.
- Rogers, C.R.** (1964) *Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person*. Journal of Abnormal and Social Psychology, 68, N°2.
- Rogers, C.R.** (1970) *Carl Rogers on Encounter Groups*. Harper & Row, New York.
- Rolf, I.** (1977) *Rolfing: the integration of Human Structures*. Harper & Row, New York.
- Satir, V.** (1972) *Peoplemaking*. Science and Behavior Books, Palo Alto, California.
- Schutz, W.** (1967) *Joy*. Grove, New York.
- Stevens, J.** (1976) *El Darse Cuenta*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago.
- Suzuki, D. T. y Fromm, E.** (1964) *Budismo Zen y Psicoanálisis*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Tart, C.** (1975) *Transpersonal Psychologies*. Harper & Row, New York.
- Vaughan, F.** (1979) *Awakening Intuition*. Anchor Press, New York.
- Walsh, R.N. y Vaughan, F.** (1980) *Beyond Ego: transpersonal dimensions in psychology*. Tarcher, Los Angeles.
- Wilber, K.** (1982) *Odyssey: a personal inquiry into Humanistic and Transpersonal Psychology*. Journal of Humanistic Psychology, vol.22, N°1 (invierno).