



Ana **Gimeno-Bayón** · Ramón **Rosal**

MANUAL PRÁCTICO DE PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Tratamiento de 69 problemas en los procesos
de valoración, decisión y prácticos



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ANA GIMENO-BAYÓN
RAMÓN ROSAL

**MANUAL PRÁCTICO DE PSICOTERAPIA
INTEGRADORA HUMANISTA**

**Tratamiento de 69 problemas en los procesos
de valoración, decisión y prácticos**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Índice

Introducción.....	15
-------------------	----

PARTE I

Conceptos básicos sobre cuatro procesos psicológicos

1. Naturaleza y relevancia del percibir, sentir, pensar y decidir	21
1. Cuatro procesos psicológicos presentes en el ciclo de la experiencia	21
2. Sensibilidad: saber percibir	26
2.1. Sensibilidad respecto al entorno natural.....	27
2.2. Sensibilidad en las relaciones con personas de culturas diferentes	28
2.3. Sensibilidad en el trabajo profesional o social	29
2.4. Sensibilidad para la comprensión de los símbolos..	29
2.5. Ejemplos posibles de receptividad sensorial que podemos haber ejercitado al inicio de una mañana	31
3. Saber pensar: representaciones y pensamientos para el crecimiento personal	33
3.1. Introducción.....	33
3.2. Reflexión a partir de aportaciones de Philipp Lersch	34
3.2.1. Procesos psicológicos que nos facilitan la concienciación y orientación en el mundo	34

3.2.2. Tres procesos cognitivos intelectuales.....	36
3.2.3. Sentido del pensamiento en el conjunto de la vida.....	38
3.3. Tres producciones relevantes del pensamiento	39
3.3.1. Pensar para conocer y comprender	39
3.3.2. Pensar para decidir.....	48
3.3.3. Pensar para crear.....	48
4. Saber sentir. Emociones y sentimientos para el crecimiento personal.....	49
4.1. Algunas interpretaciones sobre los sentimientos en la historia de la filosofía	49
4.2. Los sentimientos en la psicología fenomenológica de Philipp Lersch	51
4.2.1. Distinción entre emociones y estados de ánimo	51
4.2.2. Clasificación de las emociones a partir de las tendencias	52
4.3. Cuatro emociones y sentimientos positivos con insuficiente presencia en nuestro entorno social	54
4.3.1. Sentimiento de alegría.....	54
4.3.2. Sentimiento de embeleso contemplativo.....	56
4.3.3. Sentimientos de asombro y de admiración....	56
4.3.4. Sentimiento de agradecimiento	58
4.4. Las vivencias emocionales en los trastornos de personalidad.....	65
5. Saber valorar: Un proceso cognitivo-afectivo	70
6. Saber querer: La voluntad como síntesis y expresión de la personalidad	72
6.1. La importancia de saber decidir en la etapa del adulto joven	72
6.1.1. La superación de la “crisis de la experiencia”. ..	72
6.1.2. Tipos de decisiones en la edad del adulto joven	73
6.2. Formas de decisiones poco fieles a uno mismo	75
6.3. Naturaleza de la voluntad.....	77
6.3.1. Ideas sobre la voluntad en Philipp Lersch.....	78
6.3.2. Ideas sobre la voluntad en Xavier Zubiri	80

6.3.3. Ideas sobre la voluntad en Rollo May.....	82
6.3.4. Ideas sobre la voluntad en Otto Rank	85
6.3.5. Ideas sobre la voluntad en Luis Cencillo.....	88
6.4. El reconocimiento de la capacidad humana creadora implica el del poder de la voluntad.....	92
7. Sentimiento de sosiego al final del ciclo de la experiencia	95

PARTE II

**Tratamiento de 69 problemas de las fases quinta a
decimotercera del ciclo de la experiencia**

2. Fase 5ª: Valoración	99
1. Formas de bloqueo	99
1.1. Frigidez valorativa	99
1.2. Fobia al compromiso con valores.....	102
1.3. Sumisión a la presión de grupos amorales ("Pasotismo" valorativo).....	104
1.4. Autoprohibición del sentimiento de culpa sana (responsabilidad personal).....	108
1.5. Heteronomía	111
1.6. Dogmatismo ético.....	112
2. Dispersión energética	114
2.1. Relativismo ético.....	114
2.2. Dificultad en la jerarquización de los valores.....	116
2.3. Conflicto entre valores estancado.....	118
2.4. Fragmentación valorativa.....	119
2.5. Inestabilidad valorativa.....	121
3. Distorsiones energéticas.....	123
3.1. Valoración invertida	123
3.2. Arbitrariedad valorativa.....	128
3.3. Conciencia inmadura	130
3.4. Conciencia distorsionada	132
3.5. Valoración por confluencia o rebelión afectiva	135
3.6. Prejuicio moral (Introyección valorativa)	138
3.7. Reduccionismo valorativo	140
3.8. Sentimiento parásito de culpa	142

3. Fase 6ª: Decisión implicadora	149
1. Formas de bloqueo	149
1.1. Pasividad	149
1.2. Autolimitación.....	153
1.3. Indecisión	155
1.4. Bloqueo por falta de información.....	159
2. Dispersión energética	160
2.1. Dificultades en la jerarquización.....	160
2.2. Falta de limitación de necesidades o deseos.....	163
3. Distorsiones energéticas.....	166
3.1. Distorsión por presión externa	166
3.2. Distorsión por presión interna.....	168
3.3. Distorsión por olvido de algún nivel.....	170
3.4. Contaminación por temor.....	172
3.5. Falta de realismo por minusvaloración de capacidades	176
3.6. Falta de realismo por minusvaloración de dificultades.....	178
4. Fase 7ª: Movilización de recursos	181
1. Formas de bloqueo	181
1.1. Mensajes internos desenergetizadores	181
1.2. Mensajes externos desenergetizadores.....	185
1.3. Impulsores en fase cuarta: Niño Rebelde negativo (Niño Vengativo)	188
1.4. Cansancio por situación estresante.....	191
2. Dispersión energética	195
2.1. Movilización dispersa.....	195
3. Distorsiones energéticas.....	197
3.1. Enganche en situaciones anteriores	197
3.2. Agitación.....	201
5. Fase 8ª: Planificación	205
1. Formas de bloqueo	205
1.1. Impulsividad	205
1.2. Pasividad o dependencia de la planificación ajena.....	210

1.3. Percepción de sí mismo como impotente.....	212
2. Dispersión energética	215
2.1. Carencia de habilidades para planificar integradamente	215
3. Distorsiones energéticas.....	220
3.1. Percepción de sí mismo como omnipotente	220
3.2. Descuento de opciones	222
6. Fase 9ª: Ejecución de la acción.....	225
1. Formas de bloqueo	225
1.1. Pasividad motórica	225
1.2. Evitación.....	231
2. Dispersión energética	234
2.1. Compulsividad	234
2.2. Actuación dispersa.....	237
3. Distorsiones energéticas.....	240
3.1. Carencia de habilidades	240
3.2. Boicot de la ejecución	243
3.3. Juegos de poder.....	246
7. Fase 10ª: Encuentro	251
1. Formas de bloqueo	251
1.1. Deflexión.....	251
2. Dispersión energética	256
2.1. Dispersión del encuentro.....	256
3. Distorsiones energéticas.....	260
3.1. Juegos psicológicos	260
3.2. Dificultades de comunicación.....	260
8. Fase 11ª: Consumación	271
1. Formas de bloqueo	271
1.1. Interrupción del logro	271
2. Formas de dispersión	274
2.1. Falsas expectativas.....	274
3. Formas de distorsión.....	276
3.1. Concepción masoquista de la vida	276

9. Fase 12 ^a : Relajamiento	279
1. Formas de bloqueo	279
1.1. Aferramiento	279
1.2. Fuga	285
2. Dispersión energética	288
2.1. Consumación dispersa	288
3. Distorsiones energéticas.....	291
3.1. Dicotomía	291
3.2. Ignorancia de síntomas de acabamiento.....	293
10. Fase 13 ^a : Relajación.....	297
1. Formas de bloqueo	297
1.1. Tensión crónica (Bloqueo corporal).....	297
1.2. Activismo (Bloqueo práxico).....	301
1.3. Pensamiento obsesivo (Bloqueo mental).....	305
1.4. Sentimiento parásito de culpa u otro sentimiento parásito (Bloqueo emocional).....	308
2. Dispersión energética	311
2.1. Pérdida en el vacío con sensación de malestar	311
3. Distorsión energética.....	316
3.1. Relajación angustiante	316

ANEXOS

Anexo 1. Esquema global para el trabajo con asertividad.....	325
Anexo 2. Elementos para el trabajo con la culpa.....	335
Anexo 3. Cómo manejar la crítica	343
Anexo 4. Etapas de evolución de la conciencia moral, según Kohlberg y Guilligan.....	349
Anexo 5. Instrumento de autodiagnóstico de los estilos valorativos.....	353
Anexo 6. Instrumento para la toma de decisiones	365
Anexo 7. Dinámica del proceso de frustración.....	369
Anexo 8. El desacuerdo racional	371

Anexo 9. Trabajo con las excusas en el hacer	373
Anexo 10. Diagrama de la dinámica del miniguión.....	381
Anexo 11. Carta de los derechos del cuidador.....	383
Anexo 12. Cuestionarios de evaluación del proceso psicoterapéutico	385
Anexo 13. Trabajo con el miedo.....	389
Anexo 14. Los roles del juego psicológico	397
Anexo 15. Diagrama del proceso de comunicación	399
Anexo 16. Técnica para el tratamiento de pensamientos deformados	401
Anexo 17. <i>Eidetic Parent Test</i>	405
Anexo 18. Síntesis de la relajación progresiva de Jacobson y del entrenamiento autógeno de Schultz.....	407
Referencias bibliográficas	411

Introducción

Este libro, destinado al tratamiento de problemas concretos que aparecen en la psicoterapia, bien en relación con trastornos de personalidad, bien en relación con algunos síndromes, a pesar de su especificidad, no pretende ser un libro de recetas a seguir al pie de la letra, sino inspirador de la creatividad para el ejercicio de la psicoterapia.

Los procedimientos de intervención de los que informamos en este texto se enmarcan en la metodología de la Psicoterapia Integradora Humanista. La elaboración de este modelo se fue gestando en el seno del Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista (Barcelona) –fundado por los autores– entre los años 1980 y 1986. Desde entonces nuestro equipo terapéutico ha atendido a unos 3.500 pacientes en procesos de terapia profunda, y ha impartido formación de postgrado a unos trescientos cincuenta psicólogos. El instituto mencionado se dedica a la investigación, formación de postgrado, supervisión y aplicación de las psicoterapias.

En este modelo confiamos ser fieles a las aspiraciones de los que en los años cincuenta del siglo pasado estuvieron implicados en el Movimiento de la Psicología Existencial-Humanista: Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers y otros. Si bien esos pioneros del modelo sentaron los principios básicos por los que se regiría la teoría de la personalidad subyacente a dicho Movimiento (con sus implicaciones

metateóricas), en cambio no fue hasta la siguiente generación de psicoterapeutas humanistas (Perls, Berne, Lowen, Gendlin, etc.) donde se descendió al desarrollo práctico de metodologías e intervenciones terapéuticas muy concretas y eficaces.

Fruto de la reflexión y estudio de todos esos autores y de nuestra propia práctica terapéutica, surgió la necesidad de aunar en forma coherente toda la riqueza que todo ello suponía y que dio lugar a la elaboración del modelo de Psicoterapia Integradora Humanista. En él, a partir de una clasificación de trece fases del *fluir vital*, o ciclo de la experiencia, hemos identificado ciento dos problemas, sumando los que constituyen bloqueos, distorsiones o dispersiones de los sucesivos procesos psicológicos.

Nos mantenemos dentro de un enfoque metodológicamente integrador en el que están implicados la Psicoterapia de la *Gestalt*, el Análisis Transaccional, la Psicoterapia Centrada en la Persona respecto a las actitudes para la relación terapéutica, el *Focusing* de Gendlin, y técnicas o procedimientos de intervención con actitud imaginaria y psicocorporales y así hasta unos veinticinco modelos o métodos. Dentro de los diferentes tipos de integración, nos situamos en el llamado *Integracionismo Teóricamente Progresivo* (ITP) de Feixas y Neimeyer (1991), que se presenta como una forma de integracionismo sistemático y “tiene como meta principal la elaboración de una *teoría coherente* que *explique y construya* las intervenciones psicoterapéuticas” (Neimeyer, 1992, p. 32). Pretendemos así la armonización de diversos modelos en forma diferenciada, de modo que unos son asumidos en casi su totalidad, otros parcialmente, y otros solo en algunos procedimientos de intervención. Con esto se soslaya el peligro de una mezcolanza indiferenciada de modelos incompatibles entre sí, que pueden conducir a la incoherencia y confusión durante el proceso psicoterapéutico, a la vez que se evita prescindir de potentes recursos terapéuticos que pueden ser eficaces en un marco teórico distinto del que surgieron, y que cobran sentido dentro del modelo global.

En un texto anterior nos referimos a la identificación y procedimientos de intervención para el tratamiento de treinta y tres trastor-

nos que afectan a los procesos sensoriales, emocionales y cognitivos. Asimismo informábamos sobre los conceptos básicos implicados en nuestro modelo respecto a la personalidad y la psicoterapia.

En el presente volumen abordaremos sesenta y nueve problemas respecto a lo que entendemos como las fases de: valoración, decisión, movilización de recursos, planificación, ejecución de la acción, encuentro, consumación y relajación. Orientamos sobre cómo identificar la presencia de estos problemas en la sesión terapéutica y ofrecemos diversos recursos posibles para su tratamiento.

Señalamos, respecto a cada problema, el estilo o trastorno de personalidad que pueda estar presente como base.

Además, hemos considerado conveniente dedicar el capítulo primero a unas reflexiones de carácter filosófico y de psicología fenomenológica sobre los potenciales que protagonizan las sucesivas fases de aquel ciclo: los procesos sensoriales, cognitivos, afectivos y volitivos.

Ramón Rosal
Ana Gimeno-Bayón

I **Conceptos básicos sobre cuatro procesos psicológicos**

1 Naturaleza y relevancia del percibir, sentir, pensar y decidir

1. Cuatro procesos psicológicos presentes en el ciclo de la experiencia

Vamos a ocuparnos, en este volumen, del tratamiento psicoterapéutico de sesenta y nueve problemas que no están incluidos en el contenido del volumen primero del Manual de Psicoterapia Integradora Humanista. En este abordábamos otros treinta y tres problemas que aparecen en las cuatro primeras fases del ciclo de la experiencia.

Ahora bien, hemos considerado conveniente anteponer, a la descripción y justificación de las técnicas psicoterapéuticas, una parte introductoria teórica en la que nos ocupemos de: a) tomar conciencia de la naturaleza de los procesos psicológicos o capacidades implicadas en las sucesivas fases del fluir vital; y b) mostrar la relevancia de su posible contribución para una trayectoria vital satisfactoria. Se trata de ofrecer algunas reflexiones preferentemente filosóficas o de psicología fenomenológica sobre preguntas como: ¿qué es (o cuál es la esencia del acto de) percibir, pensar, sentir y querer?, ¿hasta qué punto es importante en la vida humana una vivencia sana de la sensibilidad, los procesos cognitivos, los afectos (emociones y sentimientos), y la voluntad?

Si nos preguntamos cuál es la principal protagonista, en cada fase del ciclo de la experiencia, entre estas cuatro capacidades o facultades psicológicas objeto de estudio en la psicología filosófica, desde Aristóteles hasta Zubiri, nuestra respuesta –hasta que se demuestre otra cosa– es la siguiente. En las fases 1ª y 2ª se destaca ante todo la sensibilidad. En las fases 3ª y 4ª son los protagonistas los procesos cognitivos (representaciones de la imaginación y del recuerdo y pensamiento intelectual) y procesos afectivos (emociones y sentimientos). Hasta aquí se trata de las fases de las que nos hemos ocupado en el volumen primero. En este volumen segundo nos ocupamos de los problemas que aparecen en las fases siguientes. En la fase 5ª nos encontramos con una implicación de procesos cognitivo-afectivos, de tal forma que no vemos correcto atribuir carácter prioritario a ninguno de los dos factores. Nos situamos en la concepción de la Ética fenomenológica de filósofos como Max Scheler y Von Hildebrand, los cuales atribuyen la captación de los valores (éticos, estéticos, u otros), a la “intuición emocional”.

A partir de la fase 6ª (de la decisión) hasta la 11ª (la consumación) podemos atribuir a la voluntad el protagonismo principal. Finalmente, las dos últimas (relajamiento y relajación) consideramos que suponen un tipo de experiencia en la que lo que destaca constituye más bien un conjunto de sentimientos de la gama de los relacionados con la paz interior.

Es sorprendente cómo a lo largo de la historia de la psicología, primero filosófica y luego científica, perduró la atención intelectual sobre todos estos potenciales sensoriales, cognitivos afectivos y volitivos. Sin embargo se produjo en la psicología un paréntesis largo, después de Freud –por las razones que expone Rollo May, entre otros, según indicamos en 6.3.3.–, durante el cual desaparece el capítulo sobre la voluntad en los tratados de Psicología.

Cuando William James publica en 1890 su obra fundamental *Principios de psicología*, el tema de la voluntad ocupa todavía un espacio digno. En la edición española son setenta y ocho las páginas dedicadas a este potencial humano (sobre un total de mil cien páginas). El desprestigio del tema de la voluntad, que se fue produciendo después de Freud, no había influido todavía en James. Sin embargo, a medida

que pasan los años, este tema va desapareciendo de los tratados de Psicología General. Señalemos alguno como muestra. Los *Elementos de Psicología*, de David Krech, Richard Crutchfield y Norman Livson, cuya primera edición apareció en 1969 y que en la edición española de 1973 ocupa 1087 páginas, no dedica ninguna al tema de la voluntad. Tampoco aparece ni siquiera nombrado este término en el detallado índice analítico de materias incluido en esta obra. Lo mismo ocurre con la valiosa obra de Edgar Vinacke, *Psicología General*, que apareció en 1968, y que en su edición española en dos volúmenes ocupa 1225 páginas. También aquí se da un silencio total sobre el concepto de voluntad. Y esto ocurre a pesar de que hemos elegido dos obras de las que aceptan y dedican atención al concepto holista de personalidad. Al menos en el caso de la obra de José Luis Pinillos, *Principios de Psicología*, ocupa un par de páginas –sobre un total de 731–, un apartado titulado *Motivación y personalidad*, en el que se permite llamar la atención sobre los peligros de este silencio.

En la medida en que los problemas de la acción humana se subsuman en las categorías motivacionales corrientes, los fenómenos de la decisión y la libertad corren el peligro de disolverse y quedar reducidos a una secuencia causal, donde la elección y el asentimiento tienen escasa cabida. Planteado en términos autorregulativos de necesidades, impulsos y reducción de los mismos, o de operantes refuerzos, la conducta motivada queda sujeta a unas leyes que, de suyo, tienden a la necesidad.

Sin embargo, es bien notorio que la acción voluntaria del hombre presenta unos grados de libertad poco compatibles, en principio, con el concepto de necesidad. La solución de esta antinomia de la psicología no se resuelve, desde luego, por el cómodo procedimiento de suprimir uno de sus términos; en la conducta del hombre coexisten ambos aspectos, el de la necesidad y el de la libertad, solo que no en el mismo plano. La necesidad de los procesos motivacionales afecta a una variable de la conducta, pero esta es algo distinto y superior a cada una de las variables que la integran. La conducta es la función de un sistema abierto, cuyas propiedades no pueden medirse con iguales criterios que

los aplicables al estudio de los procesos aislados. Y es este hecho fundamental, el hecho de que la psicología ha propendido, por razones sin duda muy imperiosas, al estudio de procesos, más que al de la actividad general del sistema, lo que ha privado de lugar adecuado al problema de la libertad (Pinillos, 1975, pp. 545ss.).

Sin embargo, al margen de los paradigmas dominantes en los últimos decenios, en la psicología científica no han faltado los psiquiatras y psicólogos que desde la investigación de la experiencia clínica han contribuido a revalorizar la actividad voluntaria y libre en la existencia humana. Entre estos cabe destacar la contribución de Otto Rank, que llega a titular su obra de madurez *Will Therapy*, Psicoterapia de la voluntad. Y que sitúa a esta en el lugar que la libido ocupaba en Freud y el deseo de poder (o superación) en Adler, aunque con un concepto de voluntad que no anulaba sino que integraba estas tendencias. Está también Rollo May, psicoterapeuta existencial que fue figura relevante por sus ponencias en los Congresos europeos de la Psicología Humanista, en los años setenta y ochenta del pasado siglo, y que de entre sus publicaciones, donde aborda de forma más completa el tema de la voluntad humana es en *Amor y voluntad. Las fuerzas que dan sentido a la vida*, cuyo original en inglés, con el título de *Love and will*, se publicó en 1969. También hay que destacar la contribución del creador del modelo psicológico-humanista denominado Psicósíntesis –Roberto Assagioli– que, aparte de lo que considera sobre esta cuestión en su obra principal *Principi e metodi della Psicointesi terapeutica* (1973a), es sobre todo en *The act of will* (El acto de voluntad), (1973b), donde se ocupa exclusivamente de este tema. Cuestiones que aborda en esta obra son, entre otras: la voluntad fuerte, la voluntad sabia, la voluntad buena, la voluntad transpersonal, los estadios de la voluntad y la voluntad gozosa. Fuera del campo de la psicoterapia, y entre los tratados psicológicos que profundizan sobre la naturaleza y relevancia del potencial volitivo sigue siendo también aquí el psicólogo fenomenológico Philipp Lersch el que reconocemos como más matizado, en los apartados en los que se ocupa de la voluntad en su magistral obra *La estructura de la personalidad* (1971). Finalmente, buscando entre los filósofos de los últimos decenios una contribución profunda sobre el tema, hemos

seleccionado como más matizada y convincente la del metafísico español Xavier Zubiri en su obra póstuma *Sobre el sentimiento y la volición* (1992). Queremos también mencionar aquí el excelente capítulo titulado “Dinámica: volición y libertad”, del polifacético sabio Luis Cencillo (filósofo, antropólogo, psicoanalista independiente y psicólogo), en su obra *Dialéctica del concreto humano* (1975).

En el apartado 6.3., al presentar solo esquemáticamente una selección de ideas sobre la voluntad de varios autores, únicamente nos ocuparemos de algunos de los aquí nombrados. Pero considerá-bamos un deber destacarlos dada la calidad de sus aportaciones entre aquellos autores que, tras el decaimiento y silenciamiento de esta cuestión después de Freud –aunque como hemos indicado todavía no influyó en William James–, fueron los que dieron lugar a la revalorización de este potencial humano, desde la investigación psicológica y psicoterapéutica y desde la reflexión filosófica.

Vamos pues, a dedicar estos apartados introductorios a detenernos en las siguientes capacidades humanas: la sensibilidad, los procesos cognitivos (imaginar, recordar, razonar, intuir), los procesos afectivos (emociones y sentimientos), la capacidad valorativa como proceso cognitivo-afectivo y la voluntad (que tiene una presencia prioritaria en las fases de la decisión y siguientes hasta la de la consumación). No se trata de presentar una síntesis de lo que acostumbra a tratarse en la disciplina de la Psicología Básica, sobre los procesos cognitivos, emocionales y conductuales (generalmente solo se señalan estas tres variantes), sino de subrayar algunos aspectos sobre la relevancia de estos potenciales en una vida que avance satisfactoriamente en su proceso de crecimiento personal.

Podemos advertir afinidades entre el concepto psicológico-humanista de crecimiento personal, y conceptos que ocupan la atención de la Filosofía de la Educación, y de la Pedagogía, como por ejemplo, la formación (o educación) de la personalidad. Si el abordaje filosófico de esta temática se ocupa de cuestiones como la esencia del educar, la educabilidad del sujeto humano, el sentido o los fines de la acción educadora, en cambio la investigación estrictamente pedagógica se centra más en las cuestiones de metodología y en los procedimientos de intervención.