

TRASFONDO FILOSÓFICO EN LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA



Ramón Rosal Cortés

Prólogo de Ildefonso Murillo

TRASFONDO FILOSÓFICO EN LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Ramón Rosal Cortés

Prólogo de Ildelfonso Murillo
catedrático emérito de la
Universidad Pontificia de Salamanca





TÍTULO: *Trasfondo filosófico en la Psicoterapia Integrativa Humanista.*

AUTOR: *Ramón Rosal Cortés*©, 2021

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista ©

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Facilitada por el autor*©

1ª EDICIÓN: *septiembre 2021*

ISBN: **978-84-18575-81-5**

HAKABOOKS

08201 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

© *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

PRÓLOGO

Ramón Rosal, el autor de este libro, *Trasfondo filosófico en la psicoterapia integradora humanista*, me invita a escribir unas palabras de presentación. Acepto la invitación con gusto. Conozco el trasfondo inequívocamente humanista de su psicoterapia y su fundación en 1979, junto con Ana Gimeno-Bayón, del Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista, dedicado a la investigación, docencia y práctica psicoterapéutica, por lo que merece admiración y alabanza.

La psicoterapia integradora humanista ha sido durante varias décadas la tarea principal de Ramón Rosal. Su trabajo ha estado centrado en la ciencia empírica y en la tecnología. Pero nunca ha dejado de atender al trasfondo último, filosófico, de su actividad práctica. Veo en él una defensa convencida de una posición humanista, en que la persona humana es el centro de la teoría y de la práctica de la psicoterapia. En un contexto científicamente poco favorable al humanismo ha sabido apoyar, en el ámbito de las ciencias humanas, una teoría y una práctica humanistas, sin por ello renunciar al rigor y a la eficacia terapéutica.

Últimamente ha querido dedicar parte de su tiempo a explicitar, con más detalle que en otras de sus publicaciones, el trasfondo filosófico de su psicoterapia integradora humanista. De modo semejante a lo que han hecho algunos célebres físicos, ha dirigido su atención a los fundamentos y presupuestos últimos de su actividad científica. Es lo que intenta en este libro. Sus páginas denotan una sabiduría nacida de una rica experiencia de la vida humana a lo largo de muchos años.

En la primera parte, investiga la anticipación de ocho conceptos psicoterapéuticos en la tradición filosófica de Occidente y, en la segunda, reflexiona sobre la mente y el cerebro en la filosofía de la psicología. Aun reconociendo, como bien indica, que la psicología

científica constituye una ciencia autónoma, independizada de la filosofía, «supondría una pérdida para ambas, que esta independencia implicase un total desconocimiento entre ellas». La antropología filosófica puede aprender de la psicología científica y de las experiencias acumuladas de la Psicología Clínica, y viceversa.

El avance de las neurociencias y de otras ciencias físicas, químicas y biológicas ha llevado a muchos psicólogos y psicoterapeutas a asumir el cientificismo como fundamento filosófico de su ciencia y tecnología. Pero este tipo de fundamentación deja la vida humana sumida en el fatalismo de un mundo reducido al azar y la necesidad, como Jacques Monod expuso brillantemente.

Su filosofía de la psicología, expuesta en la segunda parte, suscita en mí, al menos, dos sencillas anotaciones. En cuanto al hilemorfismo actualizado (según los avances de la biología actual, especialmente de las neurociencias) de Aristóteles, a la hora de explicar y comprender adecuadamente la persona humana, quizás convendría recordar que Aristóteles, en su tratado *Sobre el alma*, hizo la famosa propuesta del *entendimiento agente*, “que procedía de fuera” (no de la potencialidad de la materia) y que tan intensa polémica suscitó en la Universidad de París durante el siglo XIII. Polémica en la que participó Tomás de Aquino, como se muestra en su escrito *De intellectu agente contra averroístas*. Por otra parte, no todos los que han defendido el dualismo desconocen la ciencia actual. Como bien conoce el autor de este libro, el famoso neurofisiólogo australiano John Eccles (1903-1997), premio Nobel en 1963, se mostró partidario del dualismo en su comprensión de la realidad humana.

Al final, en relación con la antropología de Aristóteles y de muchos filósofos del siglo XX y primeras décadas del siglo XXI, todo se reduce a responder a una sencilla pregunta: ¿Es el alma humana una mera estructura del cuerpo, una especie de ley intrínseca que rige las transformaciones corporales del individuo humano, o una realidad que puede subsistir independientemente del cuerpo? Ramón Rosal se la plantea y reflexiona sobre algunas respuestas monistas y dualistas que se han dado a esta pregunta en la tradición filosófica de

Occidente. Parece mostrar una cierta inclinación por el materialismo emergentista (monismo) de Mario Bunge y Pedro Laín Entralgo, en armonía con el hilemorfismo actualizado de Aristóteles y de Claude Tresmontant. A mi parecer el que el dualismo tenga ciertos antecedentes míticos no implica necesariamente su total falsedad. El teólogo Juan Luis Ruiz de la Peña, después de reflexionar detenidamente sobre los fundamentos del monismo y del dualismo en la comprensión del hombre, al final se inclinó por el dualismo.

Mis últimas consideraciones no quieren disminuir los méritos de esta obra. Las reflexiones de Ramón Rosal sobre el fundamento último de la psicología, merecen ser tenidas en cuenta. Nos impulsan a seguir pensando. Sin duda, sus aportaciones enriquecerán las perspectivas epistemológica, antropológica y metafísica de sus lectores. Pienso, por lo dicho anteriormente, que la lectura de este libro puede contribuir a mantener abierto el horizonte humanista de la psicología y la psicoterapia.

Ildfonso Murillo

Catedrático emérito de la Universidad Pontificia de Salamanca

Salamanca, 8 de septiembre de 2021

INTRODUCCIÓN

Como es sabido, durante cerca de veinticinco siglos, la investigación y desarrollo de la Psicología estuvo a cargo de filósofos. Fue a finales del siglo XIX, cuando se inauguró la psicología científica, incluida la investigación en laboratorios, a cargo de Wundt, en Alemania, y de William James, en los Estados Unidos, el mismo año 1879. Ambos siguieron reflexionando y escribiendo como filósofos, pero a la vez, experimentaron la investigación psicológica científica. El recorrido de William James –no el de Wundt- fue inverso al de Karl Jaspers, que trabajó primero durante años, como médico psiquiatra y como catedrático e investigador en esta ciencia; y posteriormente se concentró en la filosofía, también como catedrático y como escritor. Fue uno de los principales representantes de la corriente filosófica existencial.

Pienso que, aunque desde entonces la psicología científica constituya una ciencia autónoma, independizada de la filosofía, supondría una pérdida para ambas, que esta independencia implicase un total desconocimiento entre ellas. La psicología filosófica y la correspondiente Antropología, se empobrecerían si no tuviesen hoy en cuenta las aportaciones de la psicología científica y las experiencias acumuladas de la Psicología Clínica. Y viceversa, si estas se desentendiesen totalmente de la filosófica, perderían el conocimiento de los fundamentos teóricos de buena parte de los conceptos sobre el psiquismo humano implicados en su trabajo científico.

Y por referirme a una cuestión más concreta, dado el pluralismo de paradigmas que existen actualmente en el campo de la Psicología Clínica, pienso que sería enriquecedor para los diversos modelos psicoterapéuticos existentes, lograr identificar los antecedentes filosóficos que se ofrecieron, en la historia de la filosofía, sobre sus teorías. De estos presupuestos filosóficos puede comprobarse que, en mayoría de casos, los científicos no son conscientes. ¿Acaso no sería

preferible que se percatasen de ellos? De forma consciente o inconsciente, todo psicólogo clínico, todo psicoterapeuta, y todo psicólogo científico, parte de unas convicciones previas a sus investigaciones clínicas o científicas. Parte de una idea sobre la naturaleza humana, su estructura y sus funciones y probablemente, en mayoría de casos, las divergencias entre los diversos modelos de psicoterapia tienen como fundamento unos presupuestos filosóficos. Implican una respuesta a preguntas como las siguientes, por ejemplo:

1) ¿Qué son y qué *importancia tienen, en la existencia humana, potenciales psicológicos* como: los procesos sensoriales y los procesos afectivos (emociones y sentimientos); aparte de los procesos cognitivos (capacidad para imaginar, concebir ideas, razonar e intuir)?

2) ¿Qué es la *actividad imaginaria* y cuál es su importancia en la existencia humana?

3) ¿Es algo real, o no, la *capacidad humana volitiva*, entendida como un potencial personal diferente de las diversas motivaciones o tendencias que dan energía a su actividad?

4) ¿Es o no capaz el ser humano de tomar *decisiones libres*, e incluso de acrecentar esta capacidad, a pesar de los condicionamientos que le hayan afectado en su vida?

5) ¿Tiene el ser humano, además de la capacidad para experimentar, con su voluntad, decisiones libres, la *capacidad de crear* algo auténticamente original, con fidelidad a sí mismo?

6) ¿Es o no capaz, todo ser humano, de *ser consciente de lo más genuino de sí mismo*, de sus auténticas convicciones, deseos y emociones o sentimientos?

7) ¿Hay fundamentos para reconocer el *poder de los símbolos* en las experiencias culturales? ¿Puede considerarse correcto definir al ser humano como "animal simbólico"?

8) ¿Qué importancia tiene, en la existencia humana, la *capacidad valorativa*: la capacidad para captar y cultivar valores éticos y estéticos?

9) ¿Constituye o no –la persona- una *realidad psicosomática*, en la que se da una unidad sustancial entre lo psíquico y lo somático, entre el alma y la infraestructura material físico-química presente en él?

10) ¿Tiene el ser humano, además de las experiencias somáticas y las psíquicas, la *capacidad de captar y cultivar experiencias espirituales* o transpersonales, cuya realidad pueda acreditar?

11) ¿Tiene importancia en la existencia humana la creación de *aspiraciones principales*, que tengan en cuenta las capacidades personales, su situación o circunstancias y sus limitaciones; y que puedan configurar un *proyecto vital* –que incluya proyectos parciales- revisable periódicamente y que facilite encontrar sentido a su vida?

Las respuestas a estas preguntas sobre experiencias humanas –sean positivas o negativas- no son conclusiones que se obtienen con investigaciones científicas, sino con reflexión filosófica. Y todo psicólogo científico, consciente o inconscientemente, puede tenerlas como presupuesto, cuando ejercita su trabajo. Parece preferible que sea consciente de ellas, siempre que sea posible.

Sobre buena parte de ellas, en casi todas las psicoterapias humanistas se parte como un presupuesto; es decir, se responde afirmativamente a estas once cuestiones. En este trabajo vamos a tener presente especialmente a uno de esos modelos: la Psicoterapia Integradora Humanista, que ha sido el primero de esta corriente surgido en un país de lengua española. Pero sabemos que muchas otras Psicoterapias Humanistas comparten, consciente o inconscientemente la mayoría de esos presupuestos filosóficos.

El libro está dividido en dos partes, titulándose la primera: **Filósofos antecesores de ocho conceptos psicoterapéuticos**, correspondientes a ocho capítulos.

En cada capítulo diferenciamos dos apartados. En el apartado A, ofrecemos una síntesis o resumen sobre la importancia que especialmente en Psicoterapia Integradora Humanista –aunque también en otros modelos humanistas- se concede a cada factor. En esta parte, el autor frecuentemente repetirá contenidos ya ofrecidos en

otras de sus publicaciones. En el apartado B (la aportación principal aquí) se informará sobre uno o varios antecedentes filosóficos. No nos planteamos aquí la cuestión sobre la posible influencia que haya podido ejercer, en la elaboración de nuestro modelo, tal o cual filósofo. Nos limitamos a identificar aquellos en los que hemos podido comprobar que habían presentado con anterioridad algunas de nuestras principales convicciones teóricas.

Dada la autoridad que concedemos a su sabiduría, nos fortalece en nuestras convicciones teóricas comprobar estas afinidades y coincidencias. Asimismo pensamos que para algún filósofo, tal vez pueda ser motivo de alegría comprobar que las convicciones que se lograron con sus sabias experiencias, intuiciones y reflexiones razonadas, han podido ser contrastadas o verificadas por la experiencia clínica como fundamentos teóricos de logros psicoterapéuticos.

En este resumen voy a ocuparme de ocho contenidos de la *Psicoterapia Integradora Humanista*, y, respecto a cada uno de ellos, de uno o varios autores que identificamos como trasfondo o antecedente filosófico. Los filósofos que aparecen, son:

1. ARISTÓTELES (384-322 a.d.c.), como antecedente respecto a la *relevancia que concedemos a lo teleológico* en nuestras técnicas con fantasía de futuro, y en los constructos “estilos de vida” (ADLER), “guión de la vida” (BERNE), y “autorrealización” (MASLOW).
2. WILLIAM DILTHEY (1833-1913), como antecedente de nuestra convicción sobre la *superioridad de la comprensión de la persona respecto a la explicación causal* de sus conductas.
3. NICOLAY BERDIAEV (1874-1948), como antecedente de la *importancia que concedemos a la actitud creadora* en la existencia humana y en la psicoterapia.
4. KARL JASPERS (1883-1955), como antecedente de nuestras convicciones psicológicas existenciales sobre la importancia de tres tipos de experiencia humana: *la comunicación*

interpersonal, las decisiones libres y las “situaciones límite” en la experiencia psicoterapéutica.

5. ERNST CASSIRER (1874-1945) y SUSANNE LANGER (1895-1985) y su concepción sobre el ser humano como “animal simbólico”, como trasfondo filosófico del poder que concedemos a las *expresiones simbólicas* (con actividad verbal, imaginaria o psicocorporal en la psicoterapia).
6. XAVIER ZUBIRI (1898-1983) y JOSÉ ORTEGA Y GASSET (1883-1951), aparte del ya citado JASPERS, como antecedentes filosóficos de la relevancia que concedemos a la elaboración de *un proyecto vital que dé sentido a la vida*.
7. LUIS CENCILLO (1923-2008) y RAIMON PÁNIKKAR (1918-2010), aparte de JASPERS, como antecedentes en nuestro *rechazo de la sobrevaloración de la metodología de las ciencias naturales*, para lograr un conocimiento y comprensión profunda del ser humano y de sus posibles trastornos psicológicos.
8. LUDWIG VON BERTALANFFY (1901-1972), filósofo y biólogo, cuya *Teoría General de los Sistemas* tuvimos presente como marco filosófico nuestro desde el comienzo de la elaboración de la Psicoterapia Integradora Humanista.

Espero poder ocuparme, en otra ocasión, sobre filósofos que fueron antecesores de otros de nuestros presupuestos teóricos, a saber:

1. WILLIAM JAMES (1842-1910), representante de la filosofía pragmatista y vitalista, como antecedente filosófico de la importancia que concedemos a la *conciencia del fluir vital* – continuo de conciencia- en la existencia humana. Asimismo a la revalorización del potencial humano de la voluntad, desatendido por los psicólogos científicos de su época.
2. HENRI BERGSON (1859-1941), representante de la filosofía vitalista, como antecesor, al igual que James, de nuestra conciencia del fluir vital en la existencia humana, y de la *prioridad que concedemos a la intuición* como vía para el

conocimiento y comprensión idiosincrásica del paciente.

3. EDMUND HUSSERL (1859-1938), creador de la filosofía fenomenológica, como antecesor de nuestro *método fenomenológico para la comprensión de la personalidad y conducta del paciente*, y de la escucha empática sin prejuicios a su comunicación.
4. MAX SCHELER (1874-1928), representante de la Antropología filosófica fenomenológica y personalista, como trasfondo filosófico de la importancia que concedemos a ser conscientes de nuestros presupuestos antropológico- filosóficos, y a la *intuición emocional* (proceso cognitivo-afectivo) *para la captación de los valores*.
5. GASTÓN BACHELARD (1884-1962), representante de la Filosofía de la Ciencia y la Fenomenología, como antecesor de la relevancia que concedemos al *poder de la actividad imaginaria* para la comprensión de la persona y para la psicoterapia; y de nuestra revaloración del pensamiento "femenino" del hemisferio cerebral derecho.
6. MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961), de la Filosofía Fenomenológica, antecedente de la importancia que concedemos a la percepción holista de la *gestalt* (estructura), y al *reconocimiento de la corporalidad de la conciencia* como una intencionalidad corporal, manifiesta en nuestro procedimientos terapéuticos psico-corporales.
7. ARISTÓTELES (384-322 a.d.c.), TOMÁS DE AQUINO (1224-1274), MAX SCHELER (1874-1928), XAVIER ZUBIRI (1898-1983) y ROBERT SOLOMON (1942-2007), filósofos de diferentes épocas y corrientes, pero que todos compartieron la conciencia de la *importancia de lo sensorial y lo emocional* en la existencia humana. Los percibimos en su pensamiento como el trasfondo filosófico de la relevancia que concedemos en el ciclo de la experiencia, a las fases sensoriales y emocional, y a los posibles trastornos que puedan darse en ellas.
8. ALFRED WHITEHEAD (1861-1947) y JOSÉ FERRATER MORA

(1902-1991) como antecedentes filosóficos de la actitud metodológicamente integradora que caracteriza nuestro modelo terapéutico.

9. Filósofos representantes de la *gnoseología del Realismo Crítico*—como, por ejemplo, JOSEPH MARECHAL y CARL R. POPPER—, como trasfondo filosófico del Constructivismo de George Kelly, marco teórico de nuestro modelo junto con la Teoría General de los Sistemas y la Psicología Existencial.

Aquellos lectores que estén familiarizados con nuestros manuales de Psicoterapia Integradora Humanista pueden prescindir parcialmente del apartado A de mayoría de capítulos, en los que — como indiqué al principio— repito contenidos expuestos en aquellos u otros libros; y también del capítulo octavo en su conjunto. Es en los apartados B donde me centro en mostrar teorías de filósofos que he comprobado afines con nuestros presupuestos antropológico-filosóficos y epistemológicos. Consideramos preferible que todo psicólogo o psicoterapeuta —como los implicados en cualquier otra de las ciencias humanas— sea consciente de los principales presupuestos que constituyen el trasfondo filosófico de sus convicciones psicológicas. De esta forma nuestras convicciones sobre esas teorías no constituirán una fe ciega, sino una fe o convicción inteligente, al ser conscientes de que los filósofos antecesores llegaron a esas convicciones generalmente a partir de una reflexión inteligente —con pensamiento intuitivo o lógico-discursivo— y de unas experiencias empíricas previas. Luego, con la integración psicológica y psicoterapéutica de esas teorías, hemos podido contribuir a contrastar su veracidad o validez por la vía del método psicológico-clínico. No olvidemos que el método clínico puede contribuir a la contrastación de hipótesis científicas; ya que el carácter de científico no es un monopolio de los métodos experimentales y observacionales convencionales.

Los trabajos que hemos consultado estos años sobre el tema del trasfondo filosófico de las psicoterapias humanistas-existenciales, en general, se han ocupado principalmente, o más bien, exclusivamente,

de mostrar la influencia principal de la filosofía existencial y fenomenológica. Entre ellos, puedo destacar los siguientes.

En 1973, Henry Misiak y Virginia Standt Sexton publicaron en la editorial Grune & Stratton el libro *Phenomenological, Existential and Humanistic Psychologies. A storical survey*, que considero el más completo de este tema, de los que he podido manejar. Se detiene con claridad en los contenidos principales de los filósofos existencialistas y fenomenológicos, principalmente europeos, pero también estadounidenses, que constituyen el trasfondo filosófico de las correspondientes corrientes psicológicas.

En 1985, el libro de Helmut Quitmann, *Psicología Humanista. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, dedica el capítulo segundo a la filosofía existencialista y fenomenológica. Traducción española en 1989.

En 2005, André Sassenfeld, *Sobre la antropología filosófica que fundamenta la psicoterapia de orientación humanista-existencial*. Artículo inédito. Cátedra de Psicología Clínica Humanista. Universidad de Chile.

En 2006, André Sassenfeld y Laura Moncada: *Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 15, (1), 89-104.

En 2009, Cristina Tobías y José García Valdecasas, *Psicoterapias humanistico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(104), 437-453.

En 2014, Edgardo Riveros Aedo: *La Psicología Humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. (Ensayos) *Ajayu* 12 (2) pp. 135-186. Universidad Adolfo Ibáñez (Chile).

Lo que diferencia principalmente mi aportación respecto a los trabajos señalados es el hecho de que me centre en buscar aportaciones filosóficas que compruebo que son antecedentes de *teorías concretas* contenidas en el modelo de la Psicoterapia

Integradora Humanista.

He seleccionado constructos concretos implicados en nuestra psicología y psicoterapia y he buscado aportaciones de filósofos que dedicasen una atención especial a los mismos. Y sobre los que he podido encontrar claros antecedentes en la reflexión antropológico-filosófica o de filósofos que se enmarcan, en su mayoría, en las corrientes fenomenológica y existencial.

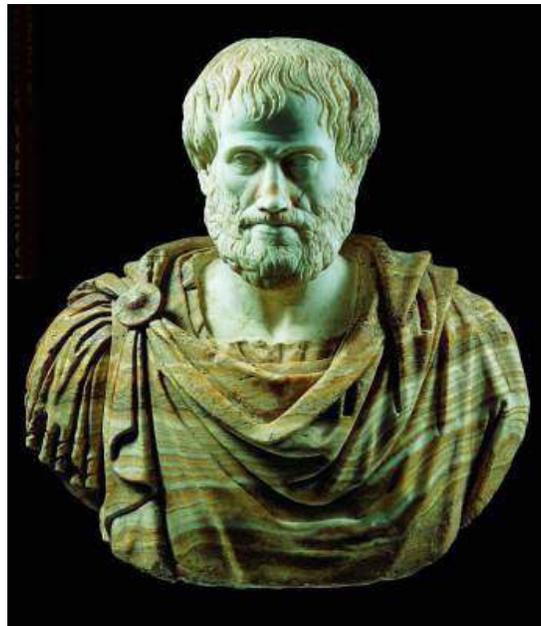
Había pensado, en principio, dedicar un apartado importante de esta introducción a ofrecer una selección de cuestiones relacionadas con la Filosofía de la Psicología. Pero finalmente he visto conveniente dedicarle una segunda parte del libro, titulada *La mente y el cerebro en la filosofía de la psicología*, en especial a partir de las aportaciones del filósofo y psicofisiólogo o neurobiólogo Mario Bunge, del antropólogo científico y filosófico Pedro Laín Entralgo, y del filósofo de la ciencia Claude Tresmontant, a los cuales dedico los tres capítulos que componen esta segunda parte. Los posibles lectores, mayoritariamente psicólogos, no siempre están interesados por conocer la naturaleza de la Filosofía de la Psicología, y de cuestiones como las relaciones de la mente (la psique, el alma) y el cerebro. Pero les podrá interesar saber que las aportaciones de estos tres filósofos – muy atentos a las actuales investigaciones científicas de la Neurofisiología del cerebro, vienen a ofrecer una contribución filosófica implícita en la interpretación holista para la comprensión de las personas, claramente presente en las terapias humanistas.

PARTE PRIMERA

FILÓSOFOS ANTECESORES DE OCHO
CONCEPTOS PSICOTERAPÉUTICOS

CAPÍTULO PRIMERO

RELEVANCIA DEL FUTURO MENTAL PARA
LA COMPRESIÓN DE LA PERSONA Y
LA PSICOTERAPIA. TRASFONDO FILOSÓFICO
EN ARISTÓTELES



A. LO TELEOLÓGICO EN LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

1. Técnicas terapéuticas con fantasía de futuro y los constructos “estilo de vida” (Adler), guión de la vida (Berne) y “autorrealización” (Maslow)

En la Psicoterapia Integradora Humanista compartimos con Alfred Adler el conceder una importancia prioritaria para la comprensión de la persona –y en concreto para actuar con eficacia al atender a un paciente en psicoterapia- al conocimiento de sus objetivos vitales. Este enfoque teleológico está implicado en algunas técnicas terapéuticas clásicas como la “fantasía de futuro” en el Análisis Transaccional, en la que se invita al paciente a que se imagine su vida, pasados cinco años, habiendo actualmente tomado alguna decisión concreta que suponga un cambio respecto a su conducta habitual. O la técnica de la “fantasía del proyecto”, de Roberto Assagioli en la Psicósíntesis, en la que el paciente se imagina el proceso de subir una montaña, de superar obstáculos de diverso tipo que le dificultan alcanzar la cima y habiéndose previamente imaginado en la cima una representación simbólica de un proyecto logrado, con el que se le invita a identificarse una vez logrado culminar el ascenso. No puedo detenerme aquí en precisar más detalles para la correcta realización de este procedimiento de intervención, como en informar sobre el tipo de trastornos psicológicos para los que pueden tener eficacia terapéutica. Se ha aludido aquí a ellos como muestras de la importancia que concedemos a factores teleológicos en nuestra psicoterapia, lo cual comparten otros modelos terapéuticos humanistas de los que integramos.

Refiriéndose a la Psicología Individual de Adler, Gerald Corey resume este hecho en los párrafos siguientes:

Según Adler todas las formas de vida se caracterizan por la tendencia en favor de las explicaciones teleológicas: los humanos vivimos en base a metas y propósitos, la anticipación del futuro nos mueve y nos ayuda a crear significado. Muy temprano en la vida,

las personas empiezan a prever sus hipotéticas imágenes si fueran perfectos. Esta visión se fija como meta vital ficticia, la ficción de un auto-ideal, y las personas actúan en consecuencia como si un día lo fueran a alcanzar.

La Psicología Individual de Adler sostiene que se entiende mejor a los humanos cuando se observa el lugar hacia el que se dirigen y los objetivos por los que se esfuerzan (Corsini, 1987). Así, a diferencia del énfasis que Freud hacía en el pasado, los terapeutas adlerianos se muestran más interesados por el futuro. Las tres dimensiones de tiempo se hallan dinámicamente interrelacionadas: nuestras decisiones se basan en nuestras experiencias pasadas, en nuestra actual situación y en el objetivo hacia el que nos dirigimos. En resumen, los adlerianos buscan una continuidad, o patrón, en la vida del cliente, pero siempre enfatizando la naturaleza de la conducta dirigida hacia las metas (Corey, 1995, p. 238).

En relación con la existencia mental de una meta está otro elemento clave de la psicología de Adler, que denominó el “estilo de vida” que se absorbe de la propia constelación familiar durante los seis primeros años. Pero Adler, a diferencia de Freud, da más importancia a la *interpretación* por parte del sujeto, de las experiencias infantiles, que al hecho real de ellas. Él no sostiene que la persona tenga que estar determinada, condicionada, por el pasado, sino que lo que influye principalmente en la persona es la forma de percibirlo o interpretarlo, conduciendo a un “estilo de vida” que puede ser falso o psicológicamente insano. Cuando posteriormente la persona sea capaz de percatarse –principalmente por medio de la psicoterapia- de los aspectos erróneos del propio estilo de vida, podrá sustituirlo, de forma consciente, transformándolo creativamente en un estilo de vida sano, fiel a sí mismo.

Lo expuesto brevemente sobre la forma en que ocurre la influencia del futuro mental, según la psicología de Adler, parece haber influido –o, al menos, presenta muchas semejanzas- con contenidos de otro modelo terapéutico de orientación humanista: el Análisis Transaccional de Eric Berne. Uno de los conceptos fundamentales de

ese modelo de psicoterapia es el denominado “guión de la vida” que en palabras de Berne es “un plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia, reforzado por los padres, justificado por acontecimientos subsiguientes y que culmina en una alternativa elegida” (Berne, 1974, p. 488). “Es la fuerza que impulsa a la persona hacia su destino, tanto si la persona la combate, como si dice que es su libre voluntad” (*Ibidem*, p. 47).

Este constructo está inspirado y tiene mucho de lo que Adler denominó “estilo de vida”, pero Berne explícitamente diferencia el guión en que generalmente el plan de vida no es consciente, el sujeto no es el único responsable y la meta y manera de lograrla se pueden predecir de una manera más precisa que en el modelo adleriano. Berne (1974, p. 77), reconoce como orígenes históricos del concepto de guión las aportaciones de Adler (Individual Psychology), Campbell (The Hero With a Thousand Faces), Erikson (Childhood and Society), Freud (Beyond the Pleasure Principle), Glover (The Technique of Psycho-Analysis), Jung (Psychological Types) y Rank (The Myth of the Birth of the Hero) (Gimeno-Bayón, 2012, p. 236).

Como indica Martorell (2000), Berne presentó afirmaciones a veces contradictorias respecto al grado de conciencia con el que se experimenta el guión. Tal como concluye Gimeno-Bayón (2012), podemos diferenciar entre el contenido del guión de la vida de tres clases, desde el punto de vista del grado de conciencia implicado: a) materiales preconscientes que ofrecen facilidad para salir a la luz, especialmente por procedimientos terapéuticos; b) materiales inconscientes; y finalmente c) materiales claramente conscientes, “especialmente si los mensajes no verbales y verbales de los padres, respecto a lo que esperaban del hijo o de la hija, eran coincidentes (*Ibidem*, p. 237).

En el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista integramos plenamente, respecto al constructo de Berne “guión de la vida”, tanto su contenido teórico como los procedimientos de intervención eficaces para su superación y su paso a un proyecto vital inteligente,

libre y nutricional.

Por otra parte, respecto a procedimientos de intervención para la terapia, incluimos un porcentaje importante –especialmente entre los que emplean actividad imaginaria- en los que se concede relevancia a la fantasía sobre el futuro.

El concepto de “guión de vida” del Análisis Transaccional de Eric Berne implica también expectativas de futuro. De forma semejante al enfoque de Adler, constituye un plan de vida que se desarrolla en la infancia a partir de mensajes de las figuras parentales (padres, maestros, etc.) y de las decisiones iniciales (inconscientes) que toma el niño. Implica decisiones concretas que tienen un carácter limitador respecto al sano fluir vital de los diversos potenciales psicológicos. Señala hacia dónde irá la persona en la vida y qué hará cuando llegue.

Una de las técnicas clásicas con utilización de actividad imaginaria, y claramente relacionada con el futuro mental del paciente es la fantasía del “modelo ideal” de la Psicosisíntesis de Assagioli. Exige, en la fase preparatoria del ejercicio, una toma de conciencia de las características de un modelo ideal respecto a aquella conducta que el paciente comprende que tiene que cambiar. Pero ha de constituir la actividad imaginaria de un modelo ideal sano, realista, asequible, consciente de las propias capacidades (pendientes de desarrollar), pero también de las propias limitaciones y circunstancias vitales. De lo contrario sería caer en lo que la neopsicoanalista Karen Horney denominaba la “imagen idealizada de sí mismo”, acompañada de una colección de “debieras”, causantes no del crecimiento personal, sino de trastornos psicológicos.

Ejemplos de técnicas practicadas en la Psicoterapia Integradora Humanista que implican conceder importancia al futuro mental pueden ser los siguientes:

- De la Psicosisíntesis de Assagioli
 - Fantasía del proyecto (Ferrucci, 1987)
 - Fantasía del modelo ideal (Ferrucci, 1987)

- Síntesis de opuestos (Ferrucci, 1987)
- Del Análisis Transaccional de Berne
 - Fantasía de la obra de teatro (Berne, 1974)
 - Análisis del cuento favorito de la infancia (Berne, 1974)
 - Hoja de logros
- De la Psicoterapia de la *Gestalt* de Perls
 - De las cinco preguntas básicas a realizar tres de ellas están orientadas hacia el futuro (Perls, 1976)
 - Todo el modelo está dirigido al completamiento de los procesos (*gestalts*) incompletos (Perls, Hefferline & Goodman, 1951)
- Del *Focusing* de Gendlin (1988)
 - Todo el mundo interno está orientado a su finalidad positiva: *¿hacia dónde conduce este movimiento de la sensación?*
- De la Psicoterapia Integradora Humanista de Gimeno-Bayón y Rosal
 - Diálogo con el yo anciano (Gimeno-Bayón & Rosal, 2016)
 - El proyecto estropeado (Gimeno-Bayón, 2020)
 - El legado que quiero dejar (Gimeno-Bayón, 2020)
 - Elaboración del proyecto vital (Rosal, en Gimeno-Bayón, 2020)
 - Instrumento para la toma de decisiones (Rosal & Gimeno-Bayón, 2013)
 - Descubriendo mis ideales (Gimeno-Bayón, 2020)
 - Empujando en mundo (Gimeno-Bayón, 2020)

Los autores citados: Adler, Berne, Assagioli, Perls y Gendlin, a partir de sus modelos terapéuticos, se encuentran muy integrados en la Psicoterapia Integradora Humanista, junto con algunos más en los que