

ANUARIO DE PSICOLOGÍA
Núm. 34 - 1986 (1)

EL CRECIMIENTO PERSONAL
(O AUTORREALIZACIÓN):
META DE LAS PSICOTERAPIAS
HUMANISTAS

RAMÓN ROSAL CORTÉS
U.N.E.D.

Ramón Rosal Cortés
U.N.E.D.
Colegio Universitario Abad Oliva
Avda. Pearson, 9
08034 Barcelona

INTRODUCCIÓN

El concepto de crecimiento personal como meta de la psicoterapia constituye, según hemos podido comprobar, un elemento teórico importante del denominador común de las terapias humanistas.

Ciertamente, resulta muy problemático pretender presentar elementos comunes dentro del marco acentuadamente pluralista de la Psicología Humanista. Ya es sabido que ésta no constituye un modelo psicoterapéutico sino un conglomerado de modelos, muchos de ellos en proceso de gestación. Ni siquiera constituye todavía un *paradigma* en el sentido kuhniano del término (véase Kuhn, T. S., 1962). A ello ya nos hemos referido en otra ocasión (1982, 127). Tampoco, por el momento, parece aceptable calificar la Psicología Humanista de nuevo paradigma, aun en el caso de que prescindiésemos de que hasta la actualidad solamente se ha empleado este término para referirse a grupos que trabajan de acuerdo con los objetivos, metodología y técnicas de la ciencia natural, y propusiésemos su empleo para grupos cuya metodología principal fuese la fenomenológica, de origen filosófico. Aun en este caso, todavía no se daría el mínimo suficiente de denominador común en contenidos teóricos, sistemas de aprendizaje, etc. que de todas formas requiere el concepto de paradigma. No pudiendo atribuirle los términos de escuela, ni tampoco el de paradigma —al menos por el momento— parece que lo más adecuado es considerarlo como un movimiento constituido por un conjunto muy variado de investigadores sobre la personalidad humana, y de maestros de técnicas para el crecimiento personal, terapéuticas, educativas, y lúdicas, a los que les une primordialmente su actitud de insatisfacción y su convencimiento de, al menos, la insuficiencia de las aportaciones de los paradigmas conductistas y psicoanalítico.

Por otra parte, el movimiento de la Psicología Humanista integra no sólo a psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas, sino a filósofos, físicos, biólogos, artistas, maestros de espiritualidad, etc. No hay que olvidar que los orígenes del movimiento, que cristalizaron en el *Journal of Humanistic Psychology* y en la *American Association for Humanistic Psychology* manifestaban ya interdisciplinariedad en el contenido de los artículos de la revista y en el de las ponencias, comunicaciones, mesas redondas y talleres de los congresos promovidos por la AAHP. En 1961 Maslow definía el *Journal* con estas palabras:

“La revista de Psicología Humanista ha sido fundada por un conjunto de psicólogos y miembros de profesiones liberales de otros campos, interesados en estas capacidades y potencialidades humanas que no tienen un lugar sistemático ni en las teorías positivistas o conductistas ni en el psicoanálisis

clásico: por ejemplo, la creatividad, el amor, el *self*, el crecimiento personal, el organismo, la satisfacción de las necesidades fundamentales, la realización de sí mismo, los valores superiores, la trascendencia del yo, la objetividad, la autonomía, la identidad, la responsabilidad, la salud psíquica y mental. Este enfoque puede caracterizarse también por los trabajos de Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslow, Allport, Bühler, Moustakas..., así como por ciertos aspectos de los escritos de Jung, Adler y los psicólogos del yo de tendencia psicoanalítica" (cit. en Ancelin-Schutzenberger, 1977).

El antidogmatismo que desde el principio fomentaron los iniciadores del movimiento, junto con el rechazo de todo tipo de reduccionismo en la interpretación de los fenómenos psíquicos, y la acentuada receptividad a las más diversas fuentes de saber sobre el ser humano —científico, artístico, religioso, etc.— y de procedimientos para el cambio de la conducta y el desarrollo del potencial humano, dio lugar de hecho a un alto grado de creatividad que desencadenó o apoyó nuevos procedimientos de psicoterapia y de crecimiento personal. Schutzenberger afirma:

"Sería necesaria una obra completa para abordar por separado cada una de las diferentes variables introducidas recientemente: en cada momento aparece alguna —sobre todo en los Estados Unidos— a partir del *role-playing*, del tacto, de los ejercicios y juegos de encuentro, de la relajación, del masaje y del "trabajo" en la piscina, a partir igualmente de la detección de los nudos de tensión corporal y de su articulación con nudos y traumatismos psicológicos, de la utilización de la bioenergía, del grito, de la creatividad, de la meditación trascendental, de la confrontación, con la puesta en evidencia, correlativamente, de los desacuerdos (disonancias) entre lo dicho, lo hecho, lo expresado y lo vivido". (Ancelin-Schutzenberger, 1977).

La primera obra colectiva de Psicología Humanista, con participación de treinta y cinco autores, casi todos profesores de universidad, algunos ex-presidentes de la *American Psychological Association*, apareció en 1967, editada por James F. T. Bugental.

Los autores son en su mayoría doctores en Psicología. Otros lo son en Filosofía, en Medicina, en Ingeniería, o escritores (como Arthur Koestler). Aparecen estudios sobre la naturaleza y tarea de la Psicología Humanista, la experiencia humana, áreas de investigación, métodos, productos de la investigación, grupos de crecimiento personal, y también sobre la complementariedad entre la psicología y las humanidades.

A partir de este contenido pluralista e interdisciplinar del Movimiento de la Psicología Humanista. ¿Cómo responder a la cuestión del denominador común de las terapias humanistas? Aquí optamos por tener presente, en lo que sigue, principalmente —no exclusivamente— a un conjunto de autores, a saber:

a) Los iniciadores de algunos modelos psicoterapéuticos más consolidados y de los que aparece más bibliografía, entre los surgidos en el Movimiento, a saber: Carl Rogers (Enfoque centrado en la persona), Erich Berne (Análisis transaccional), F. Perls (Terapia Gestalt), A. Lowen, Boadella, Pierrakos (Terapias corporales) y también J. L. Moreno (Psicodrama), dado que a pesar de tratarse de un modelo anterior al Movimiento de la Psicología Humanista, ha experimentado un amplio desarrollo en el seno del mismo. También se tienen en cuenta algunos discípulos destacados de estos maestros, creadores de algunas variantes metodológicas terapéuticas.

b) Autores de enfoque psicológico existencial integrados en la Psicología

Humanista como Rollo May, Victor Frankl, Ronald Laing.

c) Autores que entran en el marco de la denominada psicología transpersonal: Abraham Maslow, R. Assaglioli, etc.

d) Neopsicoanalistas de la generación siguiente a Freud, que influyen en los iniciadores del Movimiento: Karen Horney, y Erich Fromm.

e) Contemporáneos de Freud disidentes: Alfred Adler, Otto Rank, Carl J. Jung.

A partir de estas consideraciones preliminares, los elementos relevantes que encontramos en el colectivo de las psicoterapias humanistas se refieren a tres capítulos:

a) el constructo "crecimiento personal" (o autorrealización), equivalente —aunque más abarcativo— al del objetivo de la psicoterapia e incluyendo, como característica relevante, el incremento de la actitud creativa; asimismo las manifestaciones de dicho proceso de crecimiento en distintas funciones psicológicas;

b) actitudes del psicoterapeuta fomentadas para la efectividad de la terapia; y

c) aspectos técnicos más característicos entre los presentes en la pluralidad de procedimientos terapéuticos humanistas.

En el presente artículo desarrollamos la cuestión a), con lo que presentamos un anticipo del primer capítulo de un trabajo más completo sobre los elementos relevantes comunes de las terapias humanistas.

Respecto a la cuestión b) limitémonos a indicar que la conclusión a la que hemos llegado es que pueden destacarse una serie de actitudes como características del procedimiento predominante en el colectivo de los psicoterapeutas humanistas, como ayudas facilitadoras primordiales en el proceso terapéutico. Estas actitudes —que aquí nos limitamos a enumerar— son:

- 1) Considerar al cliente como una personalidad singular e irrepetible;
- 2) confianza en las capacidades psíquicas del proceso terapéutico;
- 3) ser consciente de los límites de todo modelo terapéutico;
- 4) conciencia de las propias limitaciones psíquicas (del terapeuta) y de la necesidad del cuidado de sí mismo;
- 5) evitación de la actitud paternalista;
- 6) no favorecimiento del establecimiento de una neurosis de transferencia entre terapeuta y cliente;
- 7) apertura o receptividad respecto a cualquiera de las dimensiones de la conducta del cliente, y a las vivencias emocionales y cognitivo-intuitivas de la creatividad del terapeuta;
- 8) comprensión empática;
- 9) resonancia;
- 10) consideración positiva incondicional o calidez no posesiva;
- 11) congruencia o autenticidad.

Respecto a la cuestión c) anticipamos también, esquemáticamente, que, como elementos técnicos (complementarios de las actitudes) facilitadores de dicho proceso, hay que destacar —respecto a la Psicología Humanista— los siguientes:

- 1) El uso peculiar del espacio y los elementos materiales.
- 2) El uso del tiempo a base de un centramiento en el "aquí y ahora".
- 3) La utilización de la fantasía.
- 4) La utilización de la experiencia del encuentro interpersonal.
- 5) El empleo de la dramatización y la expresión corporal.

6) El trabajo corporal.

7) El uso de la regresión.

En este artículo no nos ocupamos de la descripción y fundamentación de lo indicado en b) y c), sino únicamente del concepto de crecimiento personal como meta de la psicoterapia humanista.

METAS DE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA

1. El "crecimiento personal"

¿Cuál es el objetivo común de las psicoterapias humanistas?

¿Se limita el terapeuta humanista, a proporcionar la ayuda para la superación de los problemas concretos que sucesivamente le vayan presentando los clientes? Lo hará si así lo desean éstos. Pero lo más probable es que la clarificación de sí mismos y los cambios experimentados hasta ese momento descubran al cliente la posibilidad de obtener, por un trabajo más profundo, una más plena recuperación y animación del proceso de crecimiento personal (también denominado de autorrealización, llegar a ser uno mismo, etc.) que la obtenida a través de la terapia concreta realizada.

El concepto de crecimiento personal es más abarcativo que el de psicoterapia, aunque frecuentemente se utilicen como equivalentes. Nos encontramos aquí con un elemento relevante de los que integran el denominador común de las diversas psicoterapias humanistas, que hace referencia no sólo al objetivo del trabajo terapéutico sino también al objetivo último de la vida, según la antropología o ética implícita o explícita en los psicólogos humanistas. Objetivo que supone una clara contraposición de la Psicología Humanista con aquellos modelos terapéuticos que se limitan al logro de un estado homeostático. Estos modelos, de carácter biologista —como ya señaló Allport (1963)— atribuyen a la personalidad humana solamente las dos propiedades de sistema abierto que se encuentran en todos los organismos vivientes a saber: a) intercambio de materia y energía, y b) formación y mantenimiento de estados homeostáticos entendidos como "esfuerzo de equilibración de las presiones internas y externas, tendente a obtener un estado de equilibrio". Olvidan las dos más propias del viviente humano: "aumento del orden en el transcurso del tiempo e interacción con el medio".

"Algunas teorías señalan acertadamente la tendencia de la personalidad humana a superar los estados fijos y elaborar un orden interior aunque sea a costa del desequilibrio. Así lo hacen las teorías de las energías cambiantes (capítulo IX) y de la autonomía funcional (capítulo X). Estas concepciones reconocen la existencia de un continuo incremento en los propósitos del hombre durante la vida y un efecto morfogénico sobre el sistema como todo. La homeostasis es una concepción útil para un estudio a corto plazo, pero es completamente inadecuada para explicar el tono integrador que existe en la orientación a un objetivo" (Allport 1963).

El proceso de crecimiento personal contribuye a suprimir una serie de tensiones superfluas, digamos "patológicas", pero también contribuye a

incitar nuevas tensiones consideradas saludables y concomitantes con la actitud creativa.

¿Qué se entiende en Psicología Humanista por "crecimiento personal"? Prescindimos aquí de detenernos en precisiones sobre las coincidencias y diferencias del significado de los diversos términos equivalentes utilizados en la Psicología Humanista. Quien parece haberse detenido más —entre los iniciadores o principales autores de la Psicología Humanista— en la descripción de este constructo es Abraham Maslow cuando se refiere a autoactualización. Aunque de hecho son muchos otros quien lo han tratado, entre los que destacamos a Rollo May, Carl Rogers, y Charlotte Bühler (1933, 1972).

Según Yalom (1980), Maslow probablemente esté influido por Karen Horney y su concepto de autorrealización. De hecho ya el neurólogo Goldstein (1939 y 1940), que probablemente más influyó en Maslow, había descrito el concepto de autoactualización. Anteriormente, entre los compañeros de generación de Horney, está Erich Fromm, que al describir lo que entiende por *proceso de individuación* y por interés en uno mismo, describe un proceso muy similar al anterior. De los contemporáneos de Freud, es el concepto de proceso de individuación de Jung lo más equivalente, sin descartar el proceso al que se refiere Otto Rank, cuando habla de las tres etapas de la vida de la persona que se realiza: la del *conformista*, la del *neurótico*, —Mac Kinon propuso llamarlo *conflictivo*— y la del artista creador.

Dejamos de lado las descripciones que sobre el concepto de crecimiento personal han presentado Kurt Goldstein, Abraham Maslow, Carl Rogers, Karen Horney, Erich Fromm y Carl G. Jung, limitándonos a presentar las siguientes consideraciones de forma esquemática.

1. La consideración del ser humano como un conjunto singular e irrepetible de potencialidades que pueden ir desarrollándose y cuya realización constituye una aspiración explícita o implícita de todo ser humano, hipótesis sostenida por casi todos los psicoterapeutas humanistas o existenciales, tiene una historia ya antigua.

Cuando Aristóteles utilizaba el término *entelequia* —lo cual, como advierte Ferrater Mora (1965) no lo hizo siempre de forma consistente— se refería al acabamiento del proceso de actualización de las potencialidades singulares del individuo. Compartimos aquí la equivalencia que Yalom (1980) señala entre autorrealización y la *entelequia* clásica.

2. El antecedente más destacable de este constructo de la Psicología Humanista, ya en un marco de psicología clínica, es el denominado por Jung *proceso de individuación o camino de individuación*, entendido como proceso de la evolución de sí mismo hacia el logro de la totalidad de la personalidad.

Esto se alcanza cuando todos los pares de contrarios han sido diferenciados y cuando la conciencia y el inconsciente (en un sentido diverso al de Freud) se encuentran en viva relación recíproca.

Jung cuenta que la realización plena de nuestra personalidad es un ideal inalcanzable, pero, como todo ideal, no es propiamente un objetivo, sino un indicador del camino.

3. Además de las interpretaciones junguianas indicadas, podemos decir

que la mayoría de los autores de la Psicología Humanista comparten las siguientes otras afirmaciones del mismo autor, aunque varíen los términos utilizados:

a) Individuación (o crecimiento personal) se diferencia claramente de individualismo, ya que lo primero no tiene que ver con una actitud ególatra, sino con el logro de la propia *particularidad*.

“Individuación significa hacerse individuo, en tanto que por individuo entendemos nuestra más íntima, última o incomparable particularidad” (Jung, 1933).

b) Constituye un proceso espontáneo, natural y autónomo.

c) Todo sujeto humano tiene la potencialidad para poder vivirlo constituyendo la obra creadora más importante.

d) Constituye el paralelo psíquico del proceso de crecimiento y transformación del cuerpo con la edad, siempre que no sea obstaculizado o encubierto por alguna decisión consciente o inconsciente perjudicial, a partir de factores ambientales.

e) En el trabajo psicoterapéutico —y también en otras situaciones especiales— puede ser estimulado, intensificado, hecho consciente, vivenciado y elaborado, facilitando en las personas el “acabamiento” de su ser.

f) Este trabajo terapéutico, que supone una activación interna de los contenidos del inconsciente, relaja todas las polaridades y a través de la psique desorganizada profundiza hasta alcanzar el núcleo interno o “uno mismo” (cfr. Jacobi, 1959).

4. Los impulsos básicos y biológicos sólo pueden motivar plenamente la actividad de personas gravemente perturbadas. En las otras personas se dan siempre actividades que no pueden ser explicadas exclusivamente a partir de tales móviles, sino a partir de la tendencia a la autorrealización (o crecimiento personal).

Siguiendo a Goldstein (1940) y Allport (1963), en la Psicología Humanista prevalece claramente la teoría de las “motivaciones variables”.

5. Más que tratarse de que haya de producirse un ejercicio y desarrollo armonioso de todos los potenciales del psiquismo humano —cognitivos, emocionales, conativos, etc.— interpretamos que de lo que se trata, en Psicología Humanista es que todos estos potenciales estén *disponibles* para la libre decisión de ser o no actualizados. Este carácter de elección de una parte del potencial humano para su desarrollo (siempre que la que no se actualice dependa de la propia decisión) queda resaltado en el sector existencial de la Psicología Humanista.

6. La psicoterapia —como ya se indicaba en los asertos junguianos— se entiende generalmente como un proceso de *recuperación* de las capacidades anuladas y como un permiso para obtener otras nuevas perspectivas de desarrollo.

7. Entre los aspectos o potenciales a recuperar en el proceso de autorrealización se incluyen aspectos normalmente considerados infantiles en muchos marcos culturales, como son entre otros la capacidad lúdica creativa, el

pensamiento intuitivo y "mágico", y la facilidad para el contacto físico y placentero (concomitante con la ternura), no entendido como manifestación de sexualidad pregenital inmadura.

8. Entre los obstáculos principales para el crecimiento personal se destacan: el miedo al dolor y en especial el miedo a perder la vida, el miedo a la soledad, y factores socio-culturales obstaculizadores de la vida creativa en sus diversas manifestaciones en la percepción, las emociones, las motivaciones, el pensamiento, la conducta expresiva, el trabajo, el amor, etc. La primacía de los factores culturales, como ocasionantes del fracaso del crecimiento personal, queda resaltada no sólo en Fromm y Horney, sino también en Maslow, Rogers, Berne, Perls, etc.

9. En la corriente existencial de la Psicología Humanista se ha revalorizado el concepto de culpa entendido como el sentimiento derivado de la distorsión perceptiva, incomprensión y desatención de nuestras necesidades y las de nuestros semejantes, es decir nuestra conducta obstaculizadora del crecimiento personal propio y ajeno. No se trata de un sentimiento proveniente de "introyecciones" parentales o culturales, sino de percibirnos con capacidad de elegir. Sus efectos no son patológicos sino constructivos: la conciencia de las propias limitaciones, la sensibilización respecto a nuestros semejantes, y el aumento de creatividad en nuestro crecimiento personal (May, 1958). Con ello no se descarta el hecho, ya muy investigado, de la existencia de sentimientos patológicos de culpabilidad.

10. La actitud creadora es un elemento muy destacado del crecimiento personal. Para Maslow (1954) es la característica más universal de todas las personas en avanzado grado de autorrealización a las que estuvo analizando. Es una potencialidad fundamental de la naturaleza humana que se encuentra en todo individuo desde su nacimiento. Su desarrollo requiere, más que unos rasgos característicos de la personalidad, una vivencia más o menos profunda de encuentro con uno mismo y con el otro. La interpretación freudiana de la creatividad que la reduce a una manifestación del comportamiento humano provocada por estados neuróticos o psicóticos o derivaciones de las pulsiones de la agresividad y la sexualidad es rechazada como interpretación de la creatividad genuina y aceptada únicamente en relación con las manifestaciones degradadas de la misma.

11. Esta actitud creadora se manifiesta y realiza en la capacidad para vivir el momento presente —el "aquí y ahora"—. La evasión hacia el pasado o el futuro aparecen como signos de neurosis para evitar el contacto con la angustia que produce la realidad del momento.

Todo el conjunto de la Psicoterapia Humanista se orienta hacia un facilitar el implicarse con la actualidad temporal y espacial, como una manera de enraizar a la persona en la realidad, prescindiendo de clichés adquiridos para percibirla, sentirla y actuarla, haciéndole consciente de todo el potencial presente en cada momento para responder a ella.

Si bien todos los modelos terapéuticos de la Psicoterapia Humanista consideran como un punto crucial del crecimiento personal esta capacidad, es probable que de modo explícito sea la Psicoterapia Gestalt la que ha realizado mayores aportaciones en este sentido. Levitsky y Perls sitúan entre

las reglas de la terapia guesáltica lo que llaman "el principio del ahora", acerca del cual afirman:

"La idea del ahora, del momento inmediato, del contenido y estructura de la experiencia actual, es uno de los principios más vigorosos, fecundos y escurridizos de la terapia guesáltica". (1970, pp. 144 s. de trad. cast.).

Por su parte Berne, desde el Análisis Transaccional, expresa esta misma preocupación de esta forma:

"la conciencia de las cosas requiere vivir en el aquí y el ahora, y no en otra parte, el pasado o el futuro (...) La pregunta decisiva es la siguiente '¿Dónde está la mente cuando el cuerpo está aquí?' (...) La persona consciente está viva porque sabe cómo siente, dónde está y cuándo es". (1964, pp. 191 s. de trad. cast.).

Por lo demás, podemos encontrar una gran cercanía entre las metas de las diversas terapias humanistas con la de la psicoterapia existencial que, con palabras de Villegas:

"No se plantea como meta propia el bienestar social o la adaptación de los individuos a la moral pública, sino la autonomía existencial de la persona (...). Las diversas psicopatías son consideradas en la tradición existencial como formas inauténticas de existencia, como estancamientos o vacíos existenciales, como defensas o negaciones del 'ser-en-el-mundo', renunciaciones o pérdidas de la libertad" (Villegas, 1982, prefacio; véase también 1984).

2. Manifestaciones del crecimiento personal en distintas funciones de la conducta humana

2.1. En la conducta emocional

La capacitación, o más bien recuperación, del contacto con las experiencias emocionales genuinas de cada persona es un elemento relevante de estas terapias, así como la capacitación para su expresión y comunicación.

Las manifestaciones del crecimiento emocional en la conducta emocional podemos observarlas a partir de dos dimensiones diferentes:

- La dimensión intrapsíquica.
- La dimensión social o expresiva.

En cuanto a la primera, la hipótesis de las emociones reprimidas de Lowen (protegidas por la "coraza muscular"), de la "capa implosiva" de Perls y de las "emociones prohibidas" (en contraposición a las "emociones parásitas" o "rackets" en Berne), por referirnos sólo a tres modelos, hacen referencia a una concepción del mundo emotivo muy parecida y presente en toda la Psicología Humanista.

Ya Fromm llamaba la atención sobre la dificultad de contactar con nuestros verdaderos sentimientos como también nuestros genuinos deseos y convicciones. No sabemos fácilmente qué es lo que sentimos realmente cada uno de nosotros, descartadas las emociones y sentimientos que copiamos —anticreativamente— reforzadas por el entorno sociocultural. Recuperar la

capacidad de *sentir* placer, alegría, tristeza, miedo, rabia, ternura, etc. genuinos constituye un aspecto del progreso terapéutico presente de alguna manera en las diversas alternativas terapéuticas humanistas.

Para introducirse en diversas interpretaciones sobre las emociones por parte de la Psicoterapia Humanista podemos remitir a F. Perls (1973) y J. Fagan e I. Shepherd (1970) para la Psicoterapia Gestalt; a V. Frankl (1966 y 1977) y R. May (Ed.) (1968) para la Terapia Existencial; a E. Berne (1966) y especialmente English (1971, 1972) para el Análisis Transaccional; a A. Lowen (1975, 1970 y 1972) para la Terapia Bioenergética; a A. Janov (1980) para la Terapia Primal.

Mientras en la dimensión intrapsíquica el crecimiento personal se manifestará en el contacto con las propias emociones —fueren estas las que fueren y aun cuando se tratase de las que antes habían permanecido ignoradas, negadas o disfrazadas, en la dimensión interpersonal el crecimiento personal se manifestará en la expresión de aquellas en forma socializada y auténtica, es decir: sin recurrir a conductas antisociales o excesivamente socializadas en perjuicio de la autenticidad de la comunicación.

A propósito de este aspecto expresivo podemos citar las tesis de Fromm (1941) cuando señala que un individuo puede entrar en conflicto con la sociedad precisamente porque se niega a aceptar una expresión emotiva y conductual excesivamente adaptada a las expectativas externas, en perjuicio de su propia identidad.

Tanto el modelo bioenergético, como el guesáltico, el transaccional y el primal han estudiado con detenimiento este aspecto y las patologías a que esas adaptaciones dan lugar, distinguiendo dos niveles emotivos de distinta profundidad: el nivel superficial, correspondiente a las emociones que se han podido expresar con libertad desde la infancia, y el nivel más hondo, en el que se encuentran también aquellas que fueron coartadas en su expresión en forma crónica y que han quedado suprimidas del campo de la conciencia. A su vez, esta represión conlleva un bloqueo corporal cronificado de su expresión, con los consiguientes síntomas somáticos.

Pues bien: el crecimiento personal se manifestará en la expresión de las emociones en aspectos corporales y conductuales. En lo que respecta a los primeros, se revelará ante todo en la inexistencia de tensiones crónicas (desbloqueadas en el trabajo terapéutico mediante el movimiento, el grito, el contacto o el diálogo interno, por ejemplo) y de somatizaciones que impidan el acceso a la conciencia y la expresión emotiva, y mediante una conducta comunicativa adecuada a la vivencia emocional del "aquí y ahora" y a la situación social en que dicha vivencia tiene lugar, haciendo uso de toda la gama de oportunidades que ésta ofrece (incluyendo la elección de afrontar la frustración de la incompreensión o el desagrado ajeno).

2.2. En el percibir

En la mayor parte de los modelos de la Psicología Humanista, al analizarse los orígenes de los problemas psicopatológicos, aparece un bloqueo o distorsión de la función perceptiva. En contraposición, el proceso terapéuti-

co implica una captación y supresión de dicha distorsión, y un refinamiento y sobre todo reorganización de la receptividad perceptiva que conduce a un contacto con la realidad. De modo especial esto afecta a la percepción de uno mismo y a la percepción del propio entorno.

Ya Karen Horney presentaba hipótesis que se sitúan en este marco. Según esta autora, el neurótico —a partir de la necesidad de superar la angustia básica presente en mayoría de las personas por la insuficiente aceptación experimentada en su infancia por parte de sus figuras parentales— trata de superar la inseguridad concomitante con sus conflictos psicológicos creando una “imagen idealizada de sí mismo”. Por medio de ella trata inconscientemente de evitar la conciencia de sus conflictos internos. Las energías que podría emplear en el desarrollo de sus potencialidades reales las utiliza en “buscar la gloria”.

“Eventualmente el individuo puede llegar a identificarse con su imagen idealizada e integrada. Entonces no es una imagen visionaria que adora secretamente: la imagen idealizada se convierte en el yo idealizado, y este yo idealizado es más real para él que su verdadero yo, no sólo porque es más atractivo, sino porque responde a sus necesidades apremiantes”. (Horney, 1950).

En relación con este fenómeno se perciben neuróticamente una serie de exigencias desorbitadas y rígidas —la “tiranía del debieras”— y se suscitan dos actitudes paradójicamente unidas: el orgullo neurótico, a partir de la autoidealización, y el odio y desprecio de sí ante la distancia de la propia realidad respecto a aquella imagen. Esta compleja distorsión de la autopercepción se produce en combinación con distorsiones complementarias de las personas del propio entorno. La recuperación del contacto con el yo real —objetivo de muchas terapias humanistas— por una superación de las distorsiones perceptivas, es una meta del neopsicoanálisis de Karen Horney.

Si atendemos al modelo guesáltico de Perls nos encontramos con muchas equivalencias, sin olvidar que la fuente primera de este modelo (cfr. Gimeno, y Rosal, 1983) procede de la psicología de la Gestalt que se especializó en investigar el proceso perceptivo.

Para Fritz Perls lo principal de la terapia consiste en *darse cuenta* de lo obvio. Esto significa darse cuenta de las diferentes figuras que sucesivamente van emergiendo del fondo, permitiendo así que la conciencia se desplace fluidamente de una a otra.

Es decir, mantener la percepción abierta a las sucesivas significaciones que vayan surgiendo, sin evitaciones frente a la frustración de reconocer en nosotros parcelas que preferiríamos ignorar.

El proceso terapéutico se resume en la recuperación de partes de la realidad alienadas, de las que no me doy cuenta. Según Perls esto ocurre porque somos fóbicos respecto al dolor. Por ejemplo: puede ocurrir que Rosa piense y diga: “Es que Pepito me rechaza”, cuando en realidad no la rechaza. Ella no se da cuenta de que él la atrae y que al pensar que esta atracción es mala la sustituye por un rechazo que luego “proyecta” en él. Ya Rubin había dicho que el percibir el fondo como figura crea sentimientos desagradables. La terapia de Perls facilita la percepción real de sí mismo en relación con toda la situación del entorno en el aquí y ahora; este contac-

to perceptivo con la realidad propia y ajena es lo que ocurre cuando avanza el crecimiento personal.

Para Rogers el mundo interior de una persona se compone de "todo lo que es experimentado por el organismo, ya sea que estas experiencias sean percibidas conscientemente o no". Estas experiencias se organizan conforme a las leyes del campo propugnadas por la Psicología de la Gestalt (leyes de la fluidez, estabilidad, intensidad y dirección del campo). La mayor parte de las experiencias del individuo constituyen el fondo del campo perceptual, pero fácilmente pueden convertirse en figura. Pero se dan aspectos de la experiencia que el individuo evita que se conviertan en figura. Gondra resume su postura frente a este hecho en la siguiente forma:

"La terapia centrada en el cliente al eliminar todo tipo de amenaza potencial del sujeto, es una ocasión óptima para la manifestación sin sombras ni distorsiones del campo perceptual de la persona" (1978, p. 134).

En el Análisis Transaccional de Eric Berne también los problemas de la autopercepción y percepción del otro son factores relevantes como obstaculizadores del crecimiento personal, desde distintos ángulos. El "marco de referencia" es entendido como conjunto *perceptual*, conceptual, afectivo y de acción global utilizado para *definirse* a sí mismo, a las otras personas y al mundo, estructural y dinámicamente. El marco de referencia *rígido* es uno de los factores importantes que intervienen en la obstaculización del crecimiento personal y su flexibilización, uno de los logros importantes del trabajo terapéutico. El "guión de la vida", o argumento de la vida, definido por Berne como "programa en marcha, desarrollado en la primera infancia bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de la vida", implica una percepción distorsionada de sí mismo como personaje del guión con sus peculiares características —de Salvador, Perseguidor, Víctima, etc.— y una percepción distorsionada de los personajes del entorno como complementarios. Este aferrarse a un proyecto de vida infantil, incardinado en una cosmovisión mágica, supone también una minusvaloración de las propias capacidades para salirse del esquema previsto. Todo ello se conecta con alguna de las "posiciones vitales" negativas (que implican una desconfianza básica en uno mismo, en los otros, o en ambos a la vez), y que por su rigidez y su simplificación, aparte de otras razones, implican una distorsión perceptiva. Este conjunto, a su vez, contribuye al mantenimiento de una relación simbiótica básica, pieza nuclear de la psicopatología analítico transaccional (en lo cual se produce una coincidencia entre Eric Berne y Erich Fromm).

2.3. En el desarrollo de la capacidad para una actitud amorosa libre de necesidad

La actitud amorosa ha recuperado en la Psicología Humanista su original interpretación no reduccionista, revalorizándose especialmente la noción de ternura, aunque con términos diferentes. Incluso en la misma relación

terapéutica se reclama, con acentos diversos, cierto tipo de sentimiento amoroso no entendido en el sentido de relación transferencial. La importancia de la actitud amorosa, en el proceso de crecimiento personal, se refiere no sólo en su manifestación hacia los otros, sino en el amor a uno mismo. Esta capacidad y actitud compleja que denominamos amor —en la Psicología Humanista se ha preferido recuperar este término— no se agota en vivencias emocionales y sentimientos, integra factores cognitivos y conativos, y se radica en unas convicciones y sentimientos básicos hacia un ser humano percibido y sentido favorablemente, que Fromm denominó “fe en el hombre”, y Berne “posición existencial Yo estoy bien-Tú estás bien”.

Para describir en pocas palabras este constructo, revalorizado en la Psicología Humanista, nos parece válida la que ofrece Ashley Montagu —antropólogo muy citado en la Psicología Humanista, a cuyos autores él también se refiere con frecuencia—:

“Amor es aquella forma de comportamiento que contribuye al sano desarrollo del amante y el amado. Por sano entendemos el aumento de la capacidad de funcionar como una persona totalmente armoniosa que enriquece creadoramente a todos aquellos con quienes entra en relación. El amor es el principal agente de desarrollo de las potencialidades para ser humano, es el principal estímulo para el desarrollo de la aptitud social y la única cualidad del mundo capaz de producir ese sentimiento de pertenencia y referencia a la humanidad que todo ser humano desea y desarrolla.

El amor es creador, creador para el que lo da y para el que lo recibe. El amor verdadero no puede nunca hacer daño ni inhibir, sólo puede beneficiar y crear libertad y orden” (1955, p. 257 de trad. castellana).

Maslow se lamenta de la escasez de investigación científica sobre el amor:

“Es asombroso lo poco que tienen para ofrecer las ciencias empíricas sobre el asunto del amor. Es particularmente extraño el silencio de los psicólogos, pues uno se inclina a pensar que esta es su obligación más particular” (1954).

En la Psicología Humanista la experiencia amorosa constituye un factor importante de investigación, o en sus manifestaciones psicopatológicas —destaquemos principalmente las descripciones e interpretaciones de Karen Horney (1950), sin olvidar las de Erich Fromm (1956) y Eric Berne (1970)— o en sus manifestaciones en las personas en avanzado grado de crecimiento personal. Entre los autores que abordan este problema señalamos a A. Maslow (1954), E. Fromm (1956), R. May (1969) y V. F. Frankl (1946), aunque hay que tener en cuenta que en casi todos los modelos de la Psicología Humanista se ha dedicado a este punto una atención especial. En parte de estos autores aparece frecuentemente citado el filósofo Martin Buber (trad. inglesa: 1969 y 1970).

Conviene aquí precisar que los autores de la Psicología Humanista cuando escriben sobre el amor generalmente no se están refiriendo a la sexualidad. Así ocurre, p.e. en los escritos citados arriba. Ello se debe en parte a que se comparte, con ligeras variantes, el rechazo que Karen Horney presenta de la hipótesis de Freud cuando sostiene que la ternura es una expresión inhibida o sublimada de la libido. Como indica esta autora, a partir de este presupuesto, del hecho de que frecuentemente la necesidad

neurótica de afecto se presenta en forma de una sed insaciable de placer erótico surgió la hipótesis de que aquella se deriva de la insatisfacción de la libido. Para K. Horney:

"estas premisas son inconsistentes, pues las conexiones entre los sentimientos amorosos, las expresiones del cariño y la sexualidad no son tan íntimas como suele admitirse" (1937, p. 124 de trad. cast.).

Horney presenta dos objeciones a la hipótesis de Freud. En primer lugar, la comprobación antropológica de que en nuestra cultura aparece la posibilidad de una sexualidad sin ternura o amor, y también de un amor sin sexualidad. El hecho de que en un porcentaje de casos una de estas experiencias suscite la aparición de la otra no contradice lo dicho, para los otros casos. La segunda objeción la resume Horney en estos términos:

"Si aceptamos la hipótesis de Freud de que la libido insatisfecha constituye la fuerza dinámica que impulsa a perseguir el afecto, difícilmente podríase comprender por qué hallamos idéntico anhelo insaciable de cariño, con todas las complicaciones reseñadas (afán de posesión, amor incondicional, sentimiento de ser despreciado, etc.) también en personas cuya vida sexual es por completo satisfactoria desde el punto de vista físico" (Ibid. p. 125).

Veamos a continuación dos aspectos relevantes de la investigación humanista sobre el amor: a) la peculiar forma de darse la experiencia del amor en las personas avanzadas en autorrealización, y b) la revalorización de la ternura como rasgo de un amor maduro y como factor terapéutico.

Maslow relaciona el problema del amor con el de los tipos de motivación según que ésta se oriente hacia la atención de deficiencias (necesidades básicas desatendidas en su momento) o hacia el crecimiento. Cuando el individuo tiene suficientemente atendidas las necesidades básicas —fisiológicas, de seguridad, estimación, etc.—, a ser posible ya desde la primera infancia, se encuentra capacitado para experimentar las relaciones interpersonales de forma menos dependiente, menos necesitado de recibir elogios y afecto de los otros, menos ansioso de recibir recompensas, y asimismo está en condiciones de preferir en algunos periodos mantenerse solo.

Este individuo ha superado la necesidad de una "dependencia morbosa" del estilo de la descrita por Karen Horney (1950) al referirse a la que denomina "solución modesta" para la superación de los conflictos interiores. "El amor se hace tan indispensable para él como el oxígeno es para la respiración". Aparece un estado mental en el cual no sólo puede sentirse valioso en la medida en que otros le aman:

"igual que en nuestra civilización mucha gente cree que vale de acuerdo al dinero que gana, lo mismo el neurótico de tendencias modestas mide su valor por la moneda del amor, usando aquí la palabra como un término que comprende las diversas formas de aceptación" (Ibid. p. 230 de trad. cast.).

El amor, en avanzado proceso de crecimiento, se caracteriza ante todo por estar *libre de necesidad*, por *compaginar la capacidad de intimidad con la independencia y libertad* (Allport, 1963; Fromm, 1956). Maslow destaca

cómo se da en él una facilidad de prescindir de las defensas en las relaciones con la persona amada, permitiendo que aparezcan ante todo las propias limitaciones físicas y psicológicas; y por la vivencia del orgasmo de forma más profunda y a veces casi mística; pero al mismo tiempo señala que éstas y otras formas de intimidad se compaginan con una mayor tolerancia a la ausencia de sexualidad, y en conjunto una aceptación del otro con sus diferencias individuales peculiares.

Esta actitud amorosa, que no obstaculiza sino que favorece la libertad del amado, y la propia, y contribuye al crecimiento personal de cada uno, con fidelidad a sí mismo, constituye no sólo un sentimiento, y un conocimiento mutuo matizado, sino una tarea creativa que requiere aprendizaje y perfeccionamiento. Por otra parte, junto con esta faceta "productiva" del amor —en la que Maslow se identifica con Fromm, entre otros— aquél quiere resaltar también la presencia del elemento lúdico, alegre y divertido que aparece en las personas autorrealizadas por él analizadas.

La visión no reduccionista del amor por parte de la Psicoterapia Humanista ha permitido, dentro de ella, dedicar una atención importante a algunos aspectos del mismo tales como la manifestación expresiva de la ternura y la dimensión emocional de la misma. En relación con la primera, fomentada por la Psicología Humanista de una forma más generalizada que las habitualmente seguidas a partir de las pautas culturales mayoritarias, señalemos que en este ámbito se consideran las ventajas de una facilitación del contacto táctil —valga la redundancia— de carácter afectuoso, cariñoso y placentero, con su acompañamiento de sentimientos de ternura, como experiencia normalmente favorable al crecimiento personal. Aparece aquí una gran coincidencia entre estas hipótesis de la Psicología Humanista y las del antropólogo Ashley Montagu (1955, 1971). Este efecto autorrealizador de la ternura con acompañamiento de expresión física, no sólo se refiere a la infancia —edad en que resulta especialmente necesaria— sino también a la adultez. En otro lugar (Rosal y Gimeno, 1985) hemos destacado la importante contribución —desde el paradigma psicoanalítico— realizada por Rof Carballo al contrastar empíricamente la hipótesis de la influencia de la ternura ("sexualidad diatrófica") en la formación de las neuronas (del bulbo raquídeo, corteza cerebelosa e hipocampo) en los dos primeros años de la infancia.

"No hubiésemos llegado a la existencia de una 'fecundación' que ha ido precedida, si se quiere, de un juego instintivo. Pero, también es cierto que no hubiésemos llegado a tener inteligencia, es decir, a poder saber y discutir estas cuestiones si, una vez seccionado el cordón umbilical que nos unía a la placenta, no hubiésemos estado sometidos a la influencia de una sexualidad diatrófica o tutelar. En realidad, descendemos por igual de las dos". (1972, p. 480).

Esta sexualidad diatrófica la entiende Rof Carballo "tan genitrix, tan engendradora como la primera de tal manera que no podríamos hablar de hecho de engendrar un ser humano sin contar con la misma.

Semejante tipo de sexualidad cumple su función a través de órganos específicos como mamas y placenta, así como un complejo entretreído de dispositivos relacionados con sensaciones, regulaciones neuroendocrinas, etc., y en definitiva con

“una serie de actos u operaciones sin las cuales el ser vivo no prospera normalmente y que reunimos bajo la expresión de ternura” (Ibid. p. 481).

No hemos encontrado en ningún autor del marco de la Psicología Humanista, cuando abordan esta cuestión —y tampoco en ninguno del paradigma psicoanalítico— una contribución científica remotamente equiparable por su amplitud y profundidad a la ofrecida por Rof Carballo sobre la función realizadora de la ternura (o sexualidad diatrófica) para el crecimiento personal no sólo en su dimensión psicológica sino en su dimensión neuronal.

Ahora bien, la convicción de la función creativa de la ternura y el amor en relación con la persona está presente, aunque no tan desarrollada en cuanto a su estudio, en la mayoría de los modelos de la Psicoterapia Humanista, como por ejemplo en la concepción de Lowen (1970 y 1975) respecto al núcleo de la personalidad, la de Berne (1970) o las afirmaciones de Rollo May acerca de lo que denomina “Cuidado”, dentro y fuera de la situación de terapia:

“Esta fascinante parábola muestra la importante enunciación pronunciada por el árbitro Saturno, el Tiempo, de que si bien el hombre se llama *Homo* a causa de la Tierra, está constituido en sus actitudes humanas por el “Cuidado”. En la parábola se entrega el hombre al “Cuidado” mientras dure su paso temporal por este mundo”. (...)

“El cuidado es un tipo particular de intencionalidad que se manifiesta especialmente en psicoterapia. Significa desearle bien a alguien; y si el terapeuta no lo experimenta él mismo o si no cree que lo que le ocurre al paciente le importa ¡Ay de la terapia! La significación original y común de la “intencionalidad” y el “cuidado” está en la palabrita *tender* (en inglés *tend*), que es la raíz tanto de “intencionalidad” como de atender (en el sentido de prodigar cuidado).

Tender designa una tendencia, una inclinación hacia, un movimiento por el cual descarga uno su peso en un determinado lado; y también significa atender, mostrar solicitud. En este sentido es la fuente tanto del amor como de la voluntad”. (1969, p. 233 de trad. cast.).

Dejamos fuera (por falta de espacio) la dimensión trascendente del amor estudiada por Maslow (1980) o en modelos terapéuticos como los de Assagioli, Frankl o Lapierre, que lindan en este terreno con la Psicología Transpersonal.

2.4. En el decidir

La Psicoterapia Humanista se ha planteado el crecimiento personal en la función decisoria del individuo desde diferentes facetas, a partir de los diversos modelos terapéuticos, y ha desarrollado, desde ellos, herramientas diversas. Sin embargo podemos afirmar la coincidencia en unos elementos comunes destacados y que pueden sintetizarse en los siguientes:

— El crecimiento personal en el decidir se manifiesta en la percepción de la situación como única, no repetida, con unas características peculiares que la hacen irrepitable y que por lo tanto hace inservible cualquier cliché estereotipado que limitaría las oportunidades de elección.

— El crecimiento personal en el decidir se manifiesta también en la integración armoniosa de todas las esferas de la personalidad, sin marginar de la misma ninguna de ellas. Especialmente se tendrá en cuenta en la decisión la

utilización positiva y conciliada de la fuerza emotiva que se desencadena delante de la decisión.

— Se manifiesta igualmente en la toma de contacto con aspectos inconscientes presentes en la decisión de forma que la elección de conducta se haga con un amplio margen de lucidez y libertad respecto a las propias posibilidades, limitaciones y presiones internas.

— Por último, el crecimiento personal se manifiesta en la aceptación de la propia responsabilidad en la decisión, y de las consecuencias de la misma, así como en la flexibilidad para revisarla, y en la concreción que le permita ser eficaz.

Aparte de los autores que especialmente han estudiado este aspecto de la conducta humana en forma más profunda y sistemática, como ocurre con Rollo May (1969) y Roberto Assagioli (1974) en el tratamiento que ambos hacen del tema de la voluntad, inciden en uno u otro aspecto de aquél, en forma más específica los que citamos a continuación:

En cuanto a la primera de las manifestaciones citadas, se ocupan de ella en forma especial tanto el modelo gúestáltico, con su énfasis en el centramiento en el "aquí y ahora" de Perls (1973), como el modelo bioenergético con su liberación de patrones corporales antiguos que impiden el contacto con el presente, —tal como señala Lowen (1975)—, el modelo transaccional desde la presencia del estado Adulto del Yo en la toma de decisiones en contacto con la actualidad que enfatiza toda la escuela clásica de Análisis Transaccional (Berne, Steiner, Dusay, English, Khaler, etc.), así como el Psicodrama con su preocupación por la educación en la espontaneidad que Moreno define como

"cierto grado de adecuación a una situación nueva o un grado de innovación a una situación vieja" (1966, p. 106 de trad. cast.).

y en general los modelos que utilizan como principal herramienta el cuerpo por la utilización que del mismo hacen a partir de la concreta y única realidad del presente corporal.

Por lo que respecta a la integración de todas las esferas de la personalidad, destacan las contribuciones de constructos tales como el de "contrato" del Análisis Transaccional, y en general el requisito del contacto con los distintos estados del Yo para la toma de decisiones, así como las exigencias de la implicación del núcleo más íntimo de la personalidad que hace Lowen (1975) y la exploración de polaridades de Perls (1973, 1975).

En lo que se refiere a la toma de contacto con aspectos inconscientes la exigencia se hace desde el esquema del propio modelo con diferentes matices. Así, el Análisis Transaccional que ha estudiado ampliamente la presencia de proyectos vitales no conscientes presentes en nuestras decisiones en obras tales como la de Berne (1973) o Steiner (1974) en forma básica y de una manera detallada en una abundante literatura sobre el tema, se referirá a la exigencia de que la decisión se encuentre "libre de guión"; en los modelos de trabajo desde el cuerpo, como la Bioenergética, Biosíntesis, Consciencia Sensorial, Psicodrama, etc. la atención a los síntomas somá-

ticos —al igual que hace Perls, desde la terapia gestalt (1973)— y la elaboración de su presencia en la decisión será uno de los requisitos habituales.

Por lo que afecta a la manifestación del crecimiento en la aceptación de la propia responsabilidad, la Psicoterapia Humanista ha atendido al desarrollo de múltiples aspectos que, desde una visión no determinista del sujeto humano, le interpelan para que se haga cargo del resultado del margen de libertad que posee, como ocurre desde los conceptos de “Simbiosis”, “Pasividad” o “Permiso” del Análisis Transaccional, o el juego de “hacerse responsable” de las sensaciones que Levitsky y Perls (1970) proponen desde la Terapia Gestalt”, por poner sólo algún ejemplo.

Un antecedente de la revalorización de la voluntad aparece, entre los contemporáneos de Freud disidentes, en Otto Rank (1945). Para este autor el problema esencial de la psicología se resume en la abolición por nosotros de nuestra voluntad, en la explicación de las diversas formas de producirse esta abolición. Sin embargo

“Yo mostraré cómo la rehabilitación de la voluntad resuelve de golpe un gran número de problemas; la voluntad ha jugado siempre un gran papel en la terapia, pero jamás ha tenido su psicología que la hubiese convertido en científicamente aceptable como agente terapéutico y, por lo tanto, como terapéuticamente eficaz. En lugar de ello, se la ha abandonado a los fakires, los hipnotizadores y los charlatanes de toda índole”.

EPILOGO

A través de estas páginas hemos visto cómo cabe encontrar cierto denominador común en el modo de entenderse el proceso de crecimiento personal como meta de la psicoterapia en los diversos modelos terapéuticos de orientación humanista. Meta que no se logra por el mero hecho de ayudar a suprimir las conductas comúnmente entendidas como psicopatológicas. Asimismo hemos seleccionado cuatro aspectos de la conducta: el emocional, el perceptivo, la actitud amorosa, y la capacidad decisoria, pudiendo constatar coincidencias importantes entre interpretaciones de la terapia gestalt, el análisis transaccional, la terapia bioenergética, etc., respecto a los cambios producidos en aquéllos cuando se ha desarrollado el proceso de crecimiento personal.

RESUMEN

Parece que el denominador común de las psicoterapias humanistas viene determinado por la concepción de la salud en términos de crecimiento personal, antes que de ausencia de enfermedad.

El artículo contempla las distintas manifestaciones del crecimiento personal a través de la expresión emocional, las formas de percepción en el

desarrollo de las actitudes amorosas y creativas y la capacidad de decidir libremente. En este sentido se constatan importantes coincidencias entre las diversas técnicas de terapia humanista.

SUMMARY

It can be assumed that a common trend of the psychotherapies is their conception of health in terms of personal growth, instead of absence of illness.

This article views the different manifestations of the personal growth through emotional expression, the forms of perception, in the development of creative and love attitudes, and also in the ability of making free decisions. In these issues several important coincidences can be stated among the various techniques of humanistic therapy.

RÉSUMÉ

Il semble que le dénominateur commun aux psychotérapies humanistes soit déterminé par le concept de santé, santé en termes de croissance personnelle bien plutôt que d'absence de maladie.

L'article analyse les différentes manifestations de la croissance personnelle à travers l'expression des émotions, les formes de perception, dans le développement des attitudes amoureuses et créatives et dans la capacité à se décider librement. En ce sens, on trouve de nombreuses similitudes entre les diverses techniques de thérapie humaniste.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological interpretation*. Nueva York: Holt, Rinehart-Winston.
- Allport, G. W. (1963). *Pattern and growth in personality*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston. Trad. castellana: *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder, 1966.
- Ancelin-Schützenberger, A. (1977). *Le corps et le groupe*. Edouard Privat, Trad. castellana: *Nuevas terapias de grupo*. Madrid: Pirámide, 1980.
- Assagioli, R. (1974). *The act of will*. Baltimore: Penguin Books.
- Berne, E. (1964). *Games people play. The Psychology of human relationships*. Nueva York: Grove Press. Trad. castellana: *Juegos en que participamos*. México: Diana, 1966.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. Oxford University Press. Trad. castellana: *Introducción al tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo, 1983.
- Berne, E. (1970). *Sex in human love*. Nueva York: Simon and Schuster. Trad. castellana: *Meer el amor*. Buenos Aires: Alfa, 1975.
- Berne, E. (1973). *What do you say after you say hello?* Nueva York: Grove Press. Trad. castellana: *¿Qué dice usted después de decir "hola"?* Barcelona: Grijalbo, 1974.

- Buber, M. (1965). *Between man and man*. Nueva York: Macmillan.
- Buber, M. (1970). *I and thou*. Nueva York: Charles Scribner.
- Bühler, C. (1933). *Der menschliche Lebenslauf als psychologischen Problem*. Leipzig: S. Hirzel.
- Bühler, Ch. y Allen, M. (1972). *Introduction to Humanistic Psychology*. Monterrey (California): Brooks/Cole P.C., 1972.
- Erns, S. y Goodison, L. (1981). *In our hands: A hand book of self-help therapy*. Londres: The Women's Press.
- Eysenck, H. J. (1952). *The scientific study of personality*. Nueva York: Macmillan.
- Ferrater Mora, J. (1965). *Diccionario de Filosofía*. Buenos Aires: Ed. Sudamericana, 5ª edición.
- Enright, J. (1970). Awareness training in the mental health professions. En J. Fagan e I. Lee Shepherd (Eds.) *Gestalt therapy now*. Science and Behavior Books. Trad. castellana: *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973.
- Fagan, J. y Lee Shepherd, I. (Eds.) (1970). *Gestalt Therapy now. Theory, Techniques, Applications*. Science and Behavior Books. Trad. castellana: *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. Nueva York: W. W. Norton.
- Frankl, V. E. (1946). *Arztliche Seelsorge*. Viena: Franz Deuticke. Trad. castellana: *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: F.C.E., 1950.
- Frankl, V. E. (1977). *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Friburgo de Brisgovia: Verlag Herder. Trad. castellana: *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder, 1980.
- Frankland, A. (1981). *Mistaken seduction*. "New Forum", (7/4).
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Nueva York: Holt, Rinehart.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Nueva York: Harper Row. Trad. castellana: *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós, 1973.
- Gimeno, A. y Rosal, R. (1983). Aportaciones de la Psicología de la Gestalt a la Terapia Gestalt. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 5, 9-19.
- Goldstein, K. (1939). *The organism, a holistic approach to biology derived from pathological data in man*. Nueva York: American Book.
- Goldstein, K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gondra, J. M. (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2ª ed. corregida.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. Nueva York: Norton. Trad. castellana: *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Buenos Aires: Paidós, 1975.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. Nueva York: Norton. Trad. castellana: *La neurosis y el desarrollo humano*. Buenos Aires: Psique, 1955.
- Jacobi, J. (1959). *Die Psychologie von C. G. Jung*. Zurich: Rascher. Trad. castellana: *La psicología de C. G. Jung*. Madrid: Espasa-Calpe, 1976, 3ª ed.
- Janov, A. (1980). *Prisoners of pain*. Trad. francesa: *Prisonniers de la souffrance*. Paris: Robert Laffont, 1982.
- Jung, C. G. (1933). *Psychological Types*. Nueva York: Harcourt, Brace-World. Trad. castellana: *Tipos psicológicos*. Barcelona: Edhasa, 1971, vols. I y II.
- Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press. Trad. castellana: *La estructura de las revoluciones científicas*. México: F.C.E., 1971.
- Levitsky, A. y Perls, F. S. (1970). Las reglas y juegos de la terapia guesáltica. En J. Fagan y I. Lee Shepherd, (Eds.): *Gestalt Therapy Now. Theory, Techniques, Applications*. Science and Behavior Books, 1970. Trad. castellana: *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973.
- Lowen, A. (1970). *Pleasure*. Nueva York: Coward, Mc Cann y Geoghan.
- Lowen, A. (1972). *Depression and the Body. The Biological Basis of Faith and Reality*. Trad. castellana: *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza, 1982.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. Trad. castellana: *Bioenergética*. México: Diana, 1977.
- Mac Kinnon, D. W. (1962). *The nature and nurture of creative talent*. En "The American Psychologist", vol. 17, nº 7 (1962) 489-497. Trad. francesa: *Nature et culture du talent créatif: hérité et milieu*, en Beadoit, A. (Ed.) (1973): *La créativité. Recherches américaines*. Paris: Dunod.
- Mac Kinnon, D. W. (1968). *Creativity, en International encyclopedia of the Social Sciences*. New York: Crowell Collier and Mac Millan. Trad. castellana: *Creatividad: aspectos psicológicos*, en *Enciclopedia internacional de ciencias sociales*. Madrid: Aguilar, 1977.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper and Row. Trad. castellana: *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario, 1975, 2ª ed.
- Maslow, A. H. y otros (1980). *Beyond Ego*. R. N. Walsh-F. Vaughan. Trad. castellana: *Más allá del ego*. Barcelona: Kairós, 1982.
- May, R. (Ed.) (1968). *La angustia normal y patológica*. Buenos Aires: Paidós.
- May, R., Angel, E. y Ellenberger, H. (Eds.) (1958). *Existence. A new dimension in Psychiatry and Psy-*

- chology. Nueva York: Basic Books. Trad. castellana: *Existencia. Nueva dimensión en Psiquiatría y Psicología*. Madrid: Gredos, 1967.
- May, R. (1969). *Love and Will*. Nueva York: Norton. Trad. castellana: *Amor y Voluntad. Las fuerzas que dan sentido a la vida*. Barcelona: Gedisa, 1985.
- Montagu, A. (1955). *The direction of human development*. Nueva York: Harper. Trad. castellana: *La dirección del desarrollo humano*. Madrid: Tecnos, 1961.
- Montagu, A. (1971). *Touching. The human significance of the skin*. Nueva York: Columbia University Press. Trad. castellana: *El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel*. Madrid: Aguilar, 1981.
- Moreau, A. (1980). La Gestalt-therapie, prolongement de la psychanalyse. *Acta Psychiat. belg.* 80, 805-838.
- Moreno, J. L. (1966). *La teoría creativa de la personalidad*. "New York University Bulletin", Arts and Sciences, vol. LXVI, n. 4. En Greenberg, I. A. (Ed.): *Psychodrama: theory and therapy*. Trad. castellana: *Fundamentos y normas del psicodrama*. Buenos Aires: Horme, 1977.
- Perls, F. S. (1973). *The Gestalt Approach - Eye Witness to Therapeutic Therapy*. Science-Behavior Books. Trad. castellana: *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1976.
- Perls, F. S. y otros (1975). *Gestalt is. Real People Press*. Trad. castellana: *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1978.
- Perls, L. (1959). *El enfoque de una terapeuta gestaltista*. En J. Fagan y I. Lee Shepherd, (Eds.) (1970): *Gestalt Therapy Now. Theory, Techniques, Applications*. Science and Behaviour Books. Trad. castellana: *en Teoría y Técnicas de la Psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1973, pp. 130-134.
- Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. Nueva York: Knopf. Versión y adaptación por Jessie Taft, colaboradora de Rank, de textos de este autor anteriores, correspondiente a los volúmenes II y III de *Technik der Psychoanalyse*. Franz Deuticke, 1929 y 1930. Trad. francesa: *Volonté et psychothérapie*. Paris: Payot 1976.
- Rof Carballo, J. (1972). *Biología y Psicoanálisis*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rogers, C. R. (1953). Some directions and end points in therapy. En O. H. Mowrer (Ed.): *Psychotherapy, theory and research*. Nueva York: Ronald Press, pp. 44-68.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosal, R. (1982). El movimiento de la Psicología Humanista y su relación con la psicología científica. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. Barcelona, 1, 121-140.
- Rosal, R. y Gimeno, A. (1985). El constructo "urdimbre" de Rof Carballo y algunas hipótesis de la psicoterapia analítica transaccional. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. Barcelona, 11, 44-57.
- Rowan, J. (1983). *The reality game*. Londres: Routledge-Kegan Paul.
- Steiner, C. (1974). *Scripts people live*. Nueva York: Grove Press. Trad. castellana: *Libretos en que participamos*. México: Diana, 1980.
- Szasz, T. S. (1965). *Psychiatric justice*. Nueva York: Macmillan.
- Villegas, M. (1982). *La psicoterapia existencial*. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona.
- Villegas, M. (1984). Ensayo de psicopatología humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 7, 3-11.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Nueva York: Basic Books. Trad. castellana: *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder, 1984.