

EL CRECIMIENTO PERSONAL: LO ESENCIAL DEL PROCESO Y SUS MANIFESTACIONES*

1. El concepto psicológico humanista de crecimiento personal

1.1. Propuesta de una definición

Aunque los autores que utilizan el concepto de crecimiento personal no acostumbran a ofrecer una definición sobre el mismo, veo adecuado como una primera aproximación, proponer la definición siguiente: Entendemos por crecimiento personal el proceso por el que se va logrando el desarrollo del conjunto singular e irrepetible de potencialidades de todo ser humano, en armonía con un proyecto existencial flexible (adaptado a las diferentes circunstancias de la vida), elegido de forma lúcida, libre y nutricia (respecto a uno mismo y a los otros), en concordancia con los valores nucleares de la persona, y abierto a la posibilidad de una realidad transindividual o transpersonal.

1.2. Comentarios a diversos elementos de la definición

Conviene subrayar en especial algunos elementos de la definición, a saber:

- Se trata de un proceso, y no de algo que pueda considerarse concluido. Los acontecimientos o nuevas circunstancias que van sugiriendo en la trayectoria vital de una persona reclaman que este proceso siga activo, durante toda su vida.
- Es un desarrollo del conjunto singular e irrepetible de potencialidades, ya que no hay dos experiencias humanas que sean idénticas, en cuanto a sus capacidades y limitaciones interiores o exteriores, resultado de un conjunto complejo de factores biológicos, geográficos, educativos, culturales, y de la forma peculiar en que se han administrado a través de las sucesivas decisiones tomadas por el sujeto -con mayor o menor lucidez y libertad- a lo largo de su vida.
- Damos por supuesto que difícilmente puede facilitarse este proceso, de no ocurrir que la persona llegue a tener conciencia de qué es lo que quiere prioritariamente lograr a través de su existencia, cuáles son sus aspiraciones principales, y que - como indicábamos arriba- requieren ser experimentadas con suficiente lucidez, libertad, y actitud nutricia.
- Al decir con libertad, no nos referimos única ni principalmente a la libertad respecto a posibles presiones o coacciones externas, sino a la dependencia ciega y unilateral respecto a impulsos procedentes de uno mismo, o respecto a algún sector de nuestro psiquismo, desoyendo o reprimiendo otros cuyas tendencias -en conflicto o al menos en desacuerdo respecto a las de aquél- podrían ser más sabias, o al menos que merecerían un proceso de integración de ambas, en una tercera vía más fiel a uno mismo y más creativa.
- En concordancia con los valores nucleares de la persona, ya que un proyecto existencial en desacuerdo con los mismos sería un obstáculo para el crecimiento personal. Por otra parte, no es fácil mantener la autonomía y fidelidad a uno

* Este capítulo formaba parte del material didáctico del curso sobre *El crecimiento personal en las edades del adulto joven y del adulto maduro* impartido por R. Rosal en el Instituto Erich Fromm (Barcelona, 1989).

mismo, respecto a los valores -los aspectos o metas de la vida que uno valora como importantes o prioritarios- si la persona se deja llevar fácilmente de las presiones ambientales en este tema.

- Por último, la actitud de apertura a la experiencia, que acostumbra a favorecer el proceso de crecimiento personal, sugiere que no se cierre en principio a la posibilidad de una realidad transpersonal. De forma análoga podemos referirnos en cuanto a la apertura a los fenómenos parapsicológicos, y a los llamados "estados alterados de conciencia". La persona no se cerrará a priori al reconocimiento de tales realidades, y ello no lo hará por una actitud pueril de credulidad o de sugestionabilidad -en cuyo caso sería un peligro para el crecimiento personal- sino por una actitud básica de apertura a la experiencia (Maslow, 1980).

1.3. Comparación con términos afines al de crecimiento personal

Términos afines, en mayor o menor grado, al de crecimiento personal, utilizados por diferentes autores, son:

- Autorrealización, que conviene no entenderlo en un sentido individualista o narcisista, o cerrado a lo transindividual, ya que no es éste el sentido que le dió A. Maslow cuando lo propuso (1968).

- Llegar a ser uno mismo, siempre que se distinga entre las partes sanas, genuínas de uno mismo y aquellas que implican bloqueos o distorsiones de los propios potenciales, con consecuencias más o menos destructivas para uno mismo o para los otros. Podríamos preguntarnos: ¿qué significaría "ser uno mismo" en el caso de un Hitler o de un Stalin?

- Desarrollo del potencial humano, tal como describimos en el apartado 2.

- Liberación, tanto en el sentido de liberación de los diversos obstáculos psicológicos que -sin tener tal vez conciencia de ello- pueden obstaculizar el ejercicio armonioso de nuestros potenciales humanos, y, también en la medida de las posibilidades de uno, los obstáculos provinientes del exterior, como en el sentido de liberación para llevar a cabo alguna tarea valiosa, respecto a mí, a los otros, o a las situaciones humanas. En esta línea se encuentra, entre otros, Rollo May (1981).

- Plenitud de vida, en el sentido que queda destacado en los apartados 2 y 5 especialmente.

1.4. Características o cualidades de este proceso

Aparte de lo que ya ha sido clasificado, a través del comentario de los términos de la definición, y de los aspectos destacados en los términos afines, podemos señalar esquemáticamente otras características:

- Más que un proceso en un indicador de camino.

- Todo sujeto tiene capacidad para vivirla, constituyendo una obra creadora primordial.

- Se trata de lograr la disponibilidad -no necesariamente el ejercicio- de todas las potencialidades del psiquismo.

- La psicoterapia y/o los ejercicios para el crecimiento personal se entienden como un proceso de recuperación de potencialidades o capacidades anuladas. También como estimulación, instensificación y concienciación de las mismas.
- Entre los obstáculos importantes para el crecimiento personal podemos destacar: el miedo al dolor, el miedo a la soledad, y factores socioculturales.
- El logro de una actitud creadora constituye un elemento importante del crecimiento personal.
- Asimismo, la capacidad para vivir el momento presente.

2. Manifestaciones del crecimiento personal en los distintos procesos o funciones del psiquismo.

2.1. Tres tipos de obstáculos psicológicos

El crecimiento personal influye sobre los distintos potenciales psíquicos por la superación de los bloqueos, dispersiones o distorsiones de la energía implicada en cada uno de ellos, y por la superación de los conflictos entre los mismos.

Bloqueo se da cuando un obstáculo psicológico impide el fluir, manifestación o expresión auténtica y espontánea de la correspondiente capacidad o potencial, por ejemplo impotencia psicológica para experimentar determinada reacción emocional (tristeza, rabia, miedo, alegría, etcétera) ante una situación del sujeto que por su característica debería suscitar determinada emoción. Así por ejemplo puede producirse la incapacidad psicológica de experimentar tristeza ante la muerte de un ser querido o su separación prolongada, el bloqueo de la rabia ante el hecho de haber sido tratado de forma claramente violenta o injusta uno mismo o un ser querido, el bloqueo del temor ante la amenaza de un peligro real (por ejemplo un coche que viene hacia el nuestro en dirección contraria); el bloqueo de la alegría ante un claro logro de una aspiración personal. Al igual que respecto al potencial de la emoción, podríamos referirnos a cualesquiera de los restantes potenciales psicológicos señalados más abajo.

Dispersión del fluir energético de un potencial se produce cuando aquel no se centra hacia un objeto o meta específico sino que se desparrama esterilizándose la efectividad del proceso. Por ejemplo respecto a la capacidad de atención: la atención dispersa; respecto a la vivencia emocional: el conflicto entre emociones diferentes; respecto al proceso del conocimiento: la confusión mental.

Distorsión es el término que utilizamos aquí para referirnos, como indica su término, a un deterioro del proceso que implica una pérdida de contacto con la realidad. Así por ejemplo, respecto a las capacidades de percibir o de razonar, la contaminación solapada de los deseos puede conducir a las llamadas "ilusiones", y los mensajes "introyectados" en nuestra mente pueden dar lugar a los "prejuicios".

La experiencia clínica nos permite sostener que en mayoría de casos estos bloqueos, dispersiones o distorsiones se producen sin que el sujeto se percate de ellos. Es por la vía de los trabajos de autoconocimiento, de crecimiento personal, y/o de psicoterapia, como puede llegar a tomar conciencia de los mismos.

2.2. Procesos o potenciales del psiquismo en los que puede manifestarse los logros del crecimiento personal.

A continuación indicamos, sin detenernos a comentarlas, una relación de capacidades o potenciales psicológicos sobre los cuales, el proceso de crecimiento personal implica una superación de los posibles obstáculos psicológicos mencionados que puedan producirse en ellos.

- a) Capacidad para la receptividad sensorial.
- b) Capacidad para percibir las necesidades y aspiraciones genuinas.
- c) Capacidad para el pensamiento intuitivo (en contacto con la realidad).
- d) Capacidad para un razonamiento lúcido (no contaminado por los prejuicios o los deseos).
- e) Capacidad para sentir las emociones y sentimientos genuinos de uno, y expresarlas de forma socializada.
- f) Capacidad para experimentar sentimientos de valoración, para darse cuenta y elegir una cierta jerarquía de valores que inspiren el propio proyecto existencial.
- g) Capacidad para tomar decisiones de una forma lúcida, libre y nutricia (respecto a uno y a los otros).
- h) Capacidad de movilizarse hacia la acción (superando actitudes de pasividad, o agitación, o impotencia u omnipotencia).
- i) Capacidad para ejecutar la actuación decidida o elegida (interpersonal, laboral, artística, científica, política, etcétera).
- j) Capacidad de implicarse con profundidad (en la tarea profesional, experiencia interpersonal, etcétera).
- k) Capacidad de vivir la experiencia del logro y disfrutar después del acabamiento de la acción, en actitud relajada, contemplativa, y despedirse.
- l) Capacidad de encontrarle sentido a la vida.

3. Vías psicológicas para el crecimiento personal

No corresponde al objetivo de este curso de introducción a la psicología detenernos en este punto que requeriría mucha extensión. Lo que puede ser útil es dejar claro que, en la historia contemporánea de las metodologías de la psicoterapia y de los trabajos para el crecimiento personal, a pesar de que en el mundo académico han

sentido cierta aspiración, manifiesta o latente, hacia la unidad metodológica o el predominio de un modelo terapéutico, se ha impuesto un gran pluralismo.

De ahí que R.J. Corsini en su libro: *Handbook of innovative psychotherapies*, nombre 250 sistemas diferentes de psicoterapia, de los cuales el autor se detiene a describir 66 entre los que califica de innovadores, y 12 de los que considera más consolidados o reconocidos.

Los representantes de las orientaciones psicoanalíticas (al menos los de la línea ortodoxa) y los de orientación conductista -que tras las evoluciones experimentadas han pasado a calificarse preferentemente como conductual cognitivos- no han acostumbrado a ver con agrado esta creciente inventiva desencadenante de tal pluralidad de caminos para la salud mental y el crecimiento personal. Además, al menos la mayoría de los iniciadores y representantes cualificados de estas dos metodologías -o, si se prefiere, paradigmas- no se han caracterizado por relacionarse cordialmente entre sí.

En cambio los que protagonizaron en los años cincuenta el surgimiento del llamado movimiento de la Psicología humanista -entre cuyos iniciadores había psicólogos y psiquiatras de muy variadas metodologías, incluídas la psicoanalítica y la conductista- optaron decididamente por:

- Renunciar a la aspiración de una uniformidad metodológica y facilitar la creatividad y el pluralismo respecto a los modelos.
- Renunciar a la actitud de autosuficiencia respecto al propio modelo y técnicas y desentendimiento y recelo respecto a los otros, promoviendo plataformas de diálogo e intercambio.
- Renunciar al ancestral menosprecio que hasta los años cincuenta mostraron los psicólogos científicos occidentales a las aportaciones de la sabiduría oriental, y acoger con respeto en los Congresos europeos y norteamericanos a los sabios y expertos provenientes del Asia, de Africa o de culturas precolombinas.
- Renunciar al estilo predominantemente convencional, frío y distante en la relación entre terapeuta y paciente, y conceder un carácter prioritario, para la eficacia en los trabajos terapéuticos y de crecimiento personal, a las actitudes humanas del profesional respecto al cliente, entre ellas, la empatía, la autenticidad, la aceptación incondicional, el amor nutricional, el reconocimiento del carácter singular e irreplicable de toda persona, y en consecuencia el reconocimiento de los límites de todo modelo teórico para captar plenamente el misterio de su personalidad, la atención prioritaria a la comunicación no verbal, la estructuración del tiempo de las sesiones no prioritariamente en base a conversaciones informativas y consejos, sino en base a procedimientos y ejercicios desencadenantes de experiencias intrasesión cognitivas y emocionales facilitadoras de intuiciones potentes para el autoconocimiento y de decisiones eficaces para el cambio conductual y para la reconstrucción de la personalidad.
- Renunciar al uso exclusivo de estrategias y técnicas procedentes de los autores del propio sistema y modelo terapéutico, y abrirse al descubrimiento e integración de elementos teóricos, estrategias y técnicas de distintos modelos siempre que esto no se lleve a cabo sin criterios que garanticen la compatibilidad y armonía entre ellos. Este estilo metodológicamente integrador y no exclusivista, que hoy se va

compartiendo cada vez más en otras corrientes, fue protagonizado desde sus inicios por distintos representantes de las psicoterapias humanistas.

Para ampliar información sobre los temas señalados en este apartado puede hacerse a través de algunos escritos nuestros indicados en las referencias bibliográficas (1986a, 1986b, 1986c, 1986d, 1988).

4. Otras vías de crecimiento personal liberadoras de obstáculos diferentes a psicológicos (en lo que se centran las psicoterapias y trabajos para el crecimiento psicológico personal).

En la historia de las ciencias humanas se ha manifestado con cierta frecuencia el peligro de dejarse llevar por la tendencia reduccionista: unos con el reduccionismo fisiológico por el cual se pretende explicar el origen de las enfermedades a partir exclusivamente de trastornos fisiológicos y de sus bases físico-químicas y en consecuencia se centra unilateralmente en la receta de fármacos como la vía para la recuperación de la salud; otros con el reduccionismo sociológico (o sociologismo), que implica una sobrevaloración de las leyes que se cumplen en el comportamiento de los grupos o colectivos humanos como vía para explicar lo que pueda estar experimentando un individuo singular. Nosotros caeríamos en un reduccionismo psicológico o psicologismo si pretendiéramos que solamente a través de los caminos o procedimientos ofrecidos por la psicología y la parapsicología se puede facilitar y potenciar el crecimiento personal de las personas. Esto sería olvidar que estas vías -que indudablemente pueden jugar un papel muy destacado en este quehacer, van destinados únicamente a la superación de los obstáculos psicológicos o parapsicológicos.

Hay otras vías o experiencias importantes disponibles para el ser humano, que permiten superar, o bien obstáculos psicológicos (por ejemplo la terapia natural que supone una experiencia amorosa o de amistad claramente satisfactoria, o una experiencia de trabajo creador, etcétera) o bien obstáculos de nivel diferente al psicológico. Desarrollar este tema requeriría un curso entero. Aquí basta nombrar algunas de las que considero vías (posibles) de crecimiento personal, diferentes o complementarias a las psicoterapias o trabajos de crecimiento psicológico personal:

- a) la experiencia del trabajo creador.
- b) la experiencia del amor: entre la mujer y el hombre, entre padres e hijos, y entre amigos.
- c) las experiencias artística y estética.
- d) la experiencia de la actitud solidaria, y participación social y política.
- e) la experiencia del conocimiento o investigación científico o de la reflexión filosófica.
- f) la experiencia de la profundización ética.
- g) la experiencia espiritual o mística.
- h) la experiencia transpersonal o religiosa.

5. Integración de polaridades a través del proceso de crecimiento personal

Lo referente a este apartado y el siguiente sólo lo presentamos de forma esquemática para ofrecer pistas a la reflexión del alumno, en cuanto a otras posibles perspectivas con que cabía afrontar el estudio de las manifestaciones del crecimiento personal, aparte de las consideradas en los apartados anteriores .

Extendernos aquí sobrepasaría los límites de esta unidad didáctica.

Por integración de polaridades entendemos el proceso de síntesis -o, si se prefiere, psicósíntesis- de parejas de aspectos, dimensiones o actitudes de la vida psíquica del sujeto, de carácter aparentemente contrapuesto, por el que se superan- o liberan de- las tensiones que aparezcan entre ellas, o el bloqueo de la energía en una de las dos partes. Indicamos cuatro ejemplos de polaridades, aunque el primero de ellos sólo cabe entenderlo como tal en un sentido muy aproximado.

a) Experiencias inconscientes-Experiencias conscientes

El proceso de crecimiento personal se manifiesta en la claro aumento de la toma de conciencia de elementos del psiquismo latentes en la vida interior del sujeto y de los que, por el escaso conocimiento de su intimidad, no se había percatado de ellos; en ocasiones por un proceso de regresión cuando podían dar lugar a conflictos con convicciones, actitudes o tendencias conscientes. El crecimiento personal no sólo capacita para un más completo reconocimiento del nivel inconsciente -en caso de darse conflicto entre ellos-, generalmente por el logro de una síntesis que salvaguarda lo válido de ambas dimensiones.

b) Vivencias de la soledad-Vivencia de la comunicación interpersonal y afectiva

Un sujeto puede vivir satisfactoriamente un proyecto existencial que conceda prioridad a una de estas dos experiencias contrapuestas, viviéndola con especial profundidad.

Pero no lo hará por impotencia -"prohibición psicológica"- para vivir la otra polaridad; y dejará un espacio suficiente a ésta, aunque sea a un nivel secundario, quizá durante un período de su vida.

El que tenga una tendencia excesiva al aislamiento, por ejemplo el sujeto con personalidad esquizoide, logrará en su proceso de crecimiento personal permitirse experimentar el acercamiento hacia otros, e incluso la intimidad psicológica. El que tenga una tendencia excesiva a estar siempre con otros, al gregarismo, o por ejemplo el sujeto con personalidad dependiente, aprenderá a aislarse para entrar en contacto con su intimidad, con sus auténticas convicciones, emociones y aspiraciones, y con su capacidad de tomar a solas decisiones autónomas. Como objetivo a lograr, podemos resumirlo así: ni actitud dependiente y gregaria, por miedo a la libertad; ni aislamiento sistemático, por miedo al amor y a compartir.

Por otra parte, su experiencia armoniosa -aunque no necesariamente con igual profundidad- de la soledad y la comunicación afectiva, se realizará en formas profundas, creativas y humanizadoras, y no en las superficiales, adaptables y deshumanizadoras en que pueden producirse tanto la soledad como la comunicación afectiva.

c) Actitud nutricia hacia uno mismo-Actitud nutricia hacia los otros

El proceso de crecimiento personal facilita al acrecentamiento y formas no distorsionadas tanto del cuidado de uno mismo como de los otros. Una actitud de confianza básica en el ser humano, de respeto hacia él, y de sentido de responsabilidad en la protección de su desarrollo, se manifestará en ambas direcciones. Una forma distorsionada del cuidado o amor a uno mismo será la egolatría o egoísmo insano.

Formas distorsionadas del cuidado o amor hacia los otros pueden ser la actitud sobreprotectora, facilitadora de dependencias inmaduras, o un altruismo insano -distinto del sano- motivado prioritariamente por un ansia de ser valorado o correspondido más que por auténtico interés en el bienestar del otro. Por citar a uno de los muchos autores de línea humanista que se han ocupado de esta cuestión, citaré a Rollo May (1969).

d) Deseo de superación-Aceptación de los propios límites

Estas dos actitudes aparentemente incompatibles, pero que en la persona madura pueden coexistir armoniosamente, sugieren un estilo de vida occidental y oriental respectivamente. El tipo humano caracterizado por un ansia de superación -al menos en algún área de la vida- tiene el peligro de no tolerar las limitaciones deficiencias que se dan en las personas -incluido él mismo- en las instituciones y en las situaciones diversas. Las tensiones que tal tipo de frustración le ocasionen implicarán un obstáculo de su crecimiento personal. El tipo humano caracterizado por una acentuada aceptación de sí mismo, de los otros, y de las situaciones, con sus límites, tiene entre otros el peligro de caer en una actitud conformista, o en la pasividad. El proceso de crecimiento personal, sin impedir un estilo de vida, o proyecto existencial, más centrado en una de las dos partes, facilitará sin embargo la integración y experiencia vital de ambas actitudes, en lo que tienen de humanizador, de bienhechor para la vida individual y social.

6. Superación de crisis en distintas etapas de la vida La última polaridad descrita podemos relacionarla con otra perspectiva del proceso de crecimiento personal que también queremos señalar: la referente a la superación de las crisis que pueden producirse en distintas fases del ciclo vital, y que frecuentemente implican precisamente cierta tensión entre el deseo de superación y la aceptación de los límites. Así por ejemplo, con términos de Romano Guardini (1970), a quien seguimos en este apartado hay una crisis de la experiencia, que se vive frecuentemente en el paso de la adolescencia a la edad del adulto joven, cuando el sujeto comprende que la vida real, la praxis laboral, interpersonal, etcétera, presenta unos obstáculos que frecuentemente no fueron previstos cuando con ayuda de la fantasía se imaginó un futuro. Se perciben mejor las complejidades de la vida, los condicionamientos ambientales, las dificultades en la realización de los proyectos y la necesidad de saber esperar. Esto conduce a una crisis que puede decantarse hacia un desencanto respecto a las utopías y hacia un estilo de vida básicamente escéptico respecto a todo ideal y centrado en un pragmatismo estrecho. O bien, puede vivirse como una crisis de crecimiento, y permitir la consolidación de un equilibrio entre las aspiraciones hacia determinados valores y un sentido realista. Esto facilita, según Guardini, el desarrollo de una actitud profunda de persona responsable, de sus convicciones, decisiones y actuaciones, consciente de que está en nuestras manos buscar la solución de los problemas, e influir beneficiosamente en nuestro entorno social, a pesar de las dificultades.

Posteriormente puede producirse la crisis de la experiencia del límite. Los años han pasado. Las energías físicas características de la edad del adulto joven ya han ido quedando atrás. Se han experimentado algunos fracasos y desilusiones, destacándose el aspecto monótono y prosaico de lo que había sido imaginado en forma idealizada. Se da una sensación creciente de los límites de la propia energía, una disminución del carácter interesante y estimulante de las tareas y una conciencia mayor de las contradicciones y conflictos humanos. A veces se tiende a hacer un balance sobre los aciertos y errores de las decisiones tomadas a lo largo de la vida. Las conclusiones pueden llevar a reacciones peligrosas. No podemos aquí extendernos en este tema. Sólo indicar que la salida airoso de esta crisis, la favorecedora del crecimiento personal, conducirá a un enriquecimiento humano que Guardini define como propio de la persona serenada.

Otra crisis que vemos útil señalar aquí, propia de una edad muy avanzada, es la crisis del desasimilamiento. La edad del adulto maduro, correspondiente a lo descrito arriba, -que puede oscilar entre los 25 y los 45 años, aunque puede variar mucho su ubicación temporal según los sujetos- se ha ido sobrepasando. La persona se encamina hacia la ancianidad. Las experiencias frecuentes de esa fase de la vida le permiten percibir mejor la transitoriedad en las vidas humanas, y en muchas instituciones, ideologías, y proyectos. Al tener poca perspectiva de futuro, disminuyen las expectativas. La persona se impresiona menos por los acontecimientos. El crecimiento personal en esta fase de la existencia podrá dar lugar a un estilo de vida propio de la persona sabia, la que sabe aprovechar las experiencias positivas de su vida y de las de otros, que es consciente de sus capacidades y limitaciones, que -si las personas de su entorno se lo facilitan y por su parte no se ha dejado dominar por una actitud pesimista y amarga -podrá ofrecer con sus experiencias y reflexiones un valioso apoyo a personas queridas de las generaciones que le siguen.

Referencias bibliográficas

- GUARDINI, R. (1970). *La aceptación de sí mismo*. Madrid: Cristiandad.
- MASLOW, A. (1968) 1973. *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. y otros (1980) 1982. *Más allá del ego*. Barcelona: Kairós.
- MAY, R. (1981) 1988. *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- MAY, R. (1969) 1985. *Amor y voluntad*. Barcelona: Gedisa.
- ROSAL, R. (1986a). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*. Univ. de Barcelona, 34, pp. 65-84.
- ROSAL, R. (1986b). Las actitudes del terapeuta humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología humanista*. 14/15, pp. 64-75.
- ROSAL, R. (1986c). Deseos de superación o aceptación de la realidad con sus límites. ¿Una alternativa? *Yoga*, 4, pp. 24-28.
- ROSAL, R. (1986d). Profundidad de vida. *Yoga*, 5, pp. 30-35.
- ROSAL, R. (1988). Pluralidad tecnológica en las terapias humanistas. *Revista de Psiquiatría y Psicología humanista*. 23/24, pp. 7-16.