

PLURALIDAD TECNOLÓGICA EN LAS TERAPIAS HUMANISTAS*

0. Introducción

La actitud acentuadamente receptiva y acogedora de las más variadas experiencias y procedimientos, al servicio del desarrollo personal, que ha predominado en los promotores de los congresos y revistas integrados en el movimiento de la Psicología Humanista ha facilitado probablemente la espectacular multiplicación de procedimientos y técnicas terapéuticos -de aplicación tanto grupal como individual- que han ido apareciendo desde los años cincuenta. Seguramente también ese amplio intercambio entre profesionales que proceden inicialmente de diversos modelos teóricos ha facilitado la paulatina consolidación de una actitud holista en la mayoría de ellos, abierta hacia la recepción e integración creadora de aportaciones ofrecidas desde ángulos terapéuticos distintos, en coherencia con los postulados presentes ya desde el nacimiento del movimiento.

De la inmensa variedad de procedimientos técnicos que la Psicología Humanista ha ido desarrollando, podemos destacar algunos elementos que por ser más frecuentes y comunes a la práctica realización desde los diferentes modelos, van configurando una especie de tecnología psicoterapéutica común.

Al margen de la misma, cada modelo desarrolla sus propios recursos técnicos terapéuticos. Pero determinados hallazgos -que muchas veces empiezan a partir de una práctica creativa de la sesión terapéutica- tienden a expandirse por su especial eficacia y por la facilidad que ofrecen para ser integrados en el de otro modelo o contexto terapéutico distinto a aquél en que nacieron.

Vamos a describir a continuación, algunos de estos aspectos técnicos más extendidos y habituales en la Psicoterapia Humanista y también más típicos de la misma.

Pero antes es preciso subrayar que es común en Psicología Humanista dar una importancia secundaria, de cara al logro del objetivo de la terapia, a las técnicas y en cambio dar una primacía clara a las actitudes del terapeuta.

La posición más extremada de esta postura se da cuenta general en los psicoterapeutas existenciales, en la Terapia Gestalt y en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, en su última etapa:

En su última época, la terapia de Carl Rogers concibe al terapeuta de un modo mucho más personal. Lo despoja de casi todos sus atributos técnicos y científicos, y le hace ser un compañero del cliente, una persona profundamente comprometida en una relación personal. El terapeuta es un ser abierto al diálogo, y en cuanto tal, su cualidad más importante es la de la autenticidad y transparencia de su persona. Por otra parte, el terapeuta tiene una función dentro de la terapia: es el encargado de crear unas condiciones propicias al crecimiento y cambio terapéutico del cliente (J.M. Gondra, 1978, p. 210).

En otros modelos terapéuticos, por ejemplo, el psicodrama en sus distintas escuelas, el Análisis Transaccional, la Terapia Bioenergética y otros de las denominadas psicoterapias corporales, etcétera, se concede más importancia a la

* Artículo de R. Rosal y A. Gimeno-Bayón, publicado en la *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 23-24 (1988), 7-16.

fidelidad a unas técnicas, pero manteniendo la primacía de determinadas actitudes personales del terapeuta. Entendemos aquí el término actitud en su significado dominante en 1a Psicología Social vigente, como el resumido en la siguiente definición:

Se trata, como se ve, de una predisposición a actuar, aprendida, dirigida hacia un objeto, persona o situación, y que incluye dimensiones cognitivas, afectivas o evaluativas y, eventualmente, propiamente conductuales. Todo ello organizado no caóticamente sino de una forma estructurada, sistemática, esto es, con unos elementos relacionados entre sí, de forma tal, que el cambio en uno de ellos influye en los demás (Jiménez Burillo, 1981).

En rigor habría que dedicar un largo apartado a las actitudes del psicoterapeuta requeridas generalmente por la Psicología Humanista para la efectividad de la terapia. De este punto ya nos hemos ocupado en otra ocasión (Rosal, 1986).

En este artículo nos vamos a centrar en los restantes aspectos técnicos y, en principio, ya que precisamente la práctica grupal es uno de esos aspectos, nos centraremos en ella para la descripción, sin perjuicio de que la mayoría de ellos se utilizan también en la psicoterapia individual, con las adaptaciones que dicha modalidad requiera. Se trata simplemente de una breve descripción de algunos de los medios más usados, sin una pretensión ni exhaustiva ni sistemática, pues dada la libertad de creación técnica que se otorgan los psicoterapeutas de la Psicología Humanista esa pretensión sería irrealizable ante la constante invención de nuevos procedimientos.

En primer lugar hablamos del encuadre espacial y material y del uso del tiempo como elemento terapéutico y a continuación pasamos a contemplar varios procedimientos terapéuticos.

1. El uso del espacio y los elementos materiales

Es habitual en la Psicología Humanista desarrollar la práctica terapéutica grupal en un espacio con pocos objetos decorativos con la finalidad de conseguir una focalización de la atención en lo que está ocurriendo en ese momento.

Se prefiere el uso del suelo, sin sillas o sillones, así como el hecho de ir descalzos, dado que esa ruptura con la postura y el contacto directo de los pies con el pavimento facilitan una disposición a hacer más asequibles al campo de la conciencia las propias emociones.

Normalmente habrá allí algunos elementos materiales tales como almohadones que se utilizarán como elemento auxiliares simbólicos. Según el tipo de trabajo que se vaya a llevar a cabo aparecerá también toda clase de materiales que se crea conveniente. El psicoterapeuta se da amplio permiso para utilizar pinturas, arcilla, papel, elementos naturales (piedras, flores, hojas, etcétera), maquillajes, espejos, sillas, música y cualquier otro objeto. Si el terapeuta se decanta por un modelo concreto de práctica terapéutica los materiales serán diferentes para cada uno de ellos: por ejemplo un colchón, mantas, una raqueta para la bioenergética; sillas y máscaras para el Psicodrama y materiales pictóricos y música para arte-terapia. La disposición espacial puede convertirse en un requisito indispensable de la terapia, por su contenido simbólico, como ocurre por ejemplo en el escenario dramático de Moreno (Moreno, [1959], 1966, p. 112).

2. El uso del tiempo: centramiento en el aquí y ahora

Uno de los objetivos de la Psicoterapia Humanista, como antes hemos visto lo constituye el facilitar la toma de conciencia de lo que pasa "aquí y ahora" es decir, en el presente.

Los medios utilizados para el logro de ese centramiento en la actualidad son múltiples, y cada uno de los modelos de la Psicoterapia Humanista lo hace por sus propias vías. Probablemente la que mayores aportaciones ha realizado en este sentido sea la Psicoterapia Gestalt. Levitsky y Perls proponen:

Con el fin de fomentar la conciencia del ahora sugerimos a la gente que se comunique en tiempo presente. '¿De qué tiene conciencia en este momento?' '¿Qué está pasando ahora?' '¿Qué está sintiendo en este instante?'. La pregunta '¿Cuál es su ahora?', es eficaz para terapeutas y para pacientes (Levitsky y Perls, [1970] 1973, p.145).

Como aportaciones procedentes de la Psicoterapia Gestalt, además del uso del presente en la comunicación verbal también se utilizan juegos como los de decir frases en las que se incluya la palabra "ahora", o el empleo del "continuo de conciencia" y la sustitución de los "¿por qué?" o "porque" por "¿cómo?" Y "así" en el diálogo terapéutico y grupal, y la focalización de la atención sobre la conciencia.

Otro recurso es pedir a la persona que "permanezca en la emoción en que se encuentra" sin hacer nada con ella, simplemente observando los cambios que en la misma se producen.

También se estimula el permanecer en el presente mediante la lentificación de los movimientos, e igualmente mediante la repetición de los mismos y de las frases, cuando el terapeuta intuye que la persona está "pasando por encima" de ellos para evitar contactar con emociones desagradables.

Aportaciones concretas del Análisis Transaccional para la contribución al centramiento en el tiempo son los análisis de las transacciones grupales que están teniendo lugar en el momento, y en especial el de las transacciones redefinitorias (con cambio de tiempo gramatical del verbo en algunos casos) que señalan la zona del presente peligrosa para el sujeto y que está tratando de evitar, reconduciendo así al mismo a esa zona.

La terapia rogeriana utiliza la vía de sintonización con las emociones de la persona que aparecen expresadas en el aquí y ahora, bien de forma clara, bien en forma encubierta.

El Psicodrama, por su parte, y también la Psicoterapia Gestalt, utilizan el soliloquio como un medio de llevar a la persona a la conciencia de emociones presentes que no se están manifestando.

La Bioenergética utiliza entre otras vías los ejercicios de "grounding" o asentamiento, de centramiento en sensaciones corporales y de percibir conexiones entre la realidad corporal del momento y la conciencia, e igualmente ejercicios en los que la atención está plenamente focalizada en el cuerpo. Tanto este modelo como la Biosíntesis presta una atención especial a los bloqueos que se producen en el lecho muscular y en la respiración y trabajan a partir de ellas el presente corporal como punto de partida del presente global de la persona.

Otros de los recursos más extendidos -comunes a varios modelos- son los de "hacer de espejo" del individuo; para confrontarle con sus contradicciones y ayudarle a la toma de conciencia más amplia de su presente y del conflicto que se está manifestando a través bien de su postura o gesto, bien en la contradicción entre éstos y sus palabras o de éstas con los contenidos no semánticos de la comunicación verbal.

3. Utilización de la fantasía.

Dentro de varios modelos de la Psicoterapia Humanista se utiliza de una manera muy destacada el uso de la fantasía en distintas formas, bien dentro de los esquemas del Ensueño Dirigido, bien como fantasías "actuadas" en Psicodrama, o como fantasías de contacto con el "Pequeño Profesor" en el Análisis Transaccional para captar decisiones habitualmente no accesibles a la conciencia.

La utilización de la fantasía permite la revelación de material emotivo no consciente, mediante la proyección de ese material en forma de metáforas y símbolos que después el fantaseador se puede reapropiar como suyos, mediante la identificación con cada uno de aquellos.

También se utiliza para evitar racionalizaciones que en el lenguaje verbal lógico tienen una mayor posibilidad de aflorar, dado el superior control consciente que del mismo tenemos. En los ejercicios de fantasía se entra en un terreno desconocido y a la vez y de alguna forma permisiva, de modo que el desplazamiento de

emociones e impulsos a imágenes simbólicas permite al individuo sentirse más protegido que el lenguaje lógico, respecto a sus reproches íntimos de culpabilidad o frente a sus amenazas internas. El trabajo con la fantasía así servirá como camino para la apertura a aspectos negados de la propia personalidad.

Dentro de los trabajos con la fantasía podemos situar los trabajos con sueños, bien en forma gestáltica, mediante la identificación sucesiva con todos los elementos del sueño; bien en forma psicodramática, mediante la teatralización del sueño; por citar sólo dos de las formas más usadas en Psicoterapia Humanista.

El trabajo con la fantasía, como antes se apuntó, tendrá lugar de manera variada según la modalidad terapéutica que se utilice y así vemos que en Psicoterapia Gestalt, por ejemplo, se usa la fantasía guiada en la cual el trabajo básico es de identificación con el material verbal proyectado, al igual que en las terapias que utilizan materiales pictóricos o plásticos. En Análisis Transaccional, por su parte, ante todo se usa para descubrir decisiones "de guión" adoptadas por el Pequeño Profesor y que han quedado fuera del control del Adulto, de modo que sirve tanto como ayuda para el análisis de guión como para energetizar las zonas de la personalidad en que se originó la distorsión perceptiva o emotiva y redecidir desde esa misma zona. También se trabaja con ella en base a fantasías de futuro, para desensibilizar o ayudar en las decisiones.

4. Utilización de la experiencia del encuentro interpersonal

Las técnicas de la Psicoterapia Humanista utilizan como uno de sus principales recursos terapéuticos la experiencia del encuentro interpersonal; y ello tanto en la terapia individual como en la terapia grupal. También predomina, en la cuestión de las actitudes del terapeuta -que, como se dijo, no desarrollamos en ese artículo- la afirmación de que la realidad del encuentro con el terapeuta en tanto que persona que no

Esconde su humanidad es un elemento "técnico" - clave de la terapia rogeriana- dentro de la Psicoterapia Humanista, de modo que en toda ella existe la conciencia de que el encuentro con el terapeuta es una herramienta también, al servicio de la terapia. Pero además de esto, la difusión de las técnicas grupales en Psicoterapia Humanista, de modo que en toda ella existe la conciencia de que el encuentro con el terapeuta es una herramienta también, al servicio de la terapia. Pero además de esto, la difusión de las técnicas grupales en Psicoterapia Humanista hace que la experiencia de encuentro como vía de autorrealización y de superación de conflictos quede enriquecida y multiplicada.

En cualquier práctica grupal el terapeuta se planteará, pues, como tarea, él crear un clima propicio al encuentro interpersonal. Y ello, normalmente, lo hará por dos vías diferentes:

La primera será su propia actitud y el encuadre del grupo, tanto mediante reglas como, por ejemplo, la prohibición de ejercer violencia física y el respeto a la confidencialidad de lo que allí ocurre, como en consignas de lenguaje, tales como la comunicación yo-tú, etcétera, y como por la misma secuencia de la sesión grupal que, en general constará de: (cfr. Ernst y Goodison, 1981).

- una fase de puesta en contacto de los miembros del grupo entre sí (para crear un caldeamiento grupal)
- una fase de trabajo grupal
- otra fase de trabajo focalizado en uno de los participantes, en el cual el grupo hace de "caja de resonancia"
- otra fase en la cual los integrantes del grupo ofrecen su feed-back al protagonista.
- por último una fase de solución de asuntos pendientes entre los participantes.

La segunda vía será los juegos y ejercicios directamente avocados a fomentar las relaciones interpersonales. Mencionamos en primer lugar dos de ellos; tal como los describen Levistky y Perls:

'Tengo un secreto'- Este juego permite investigar los sentimientos de culpa y vergüenza. Cada persona debe pensar en un secreto personal celosamente guardado, pidiéndosele que no comparta con los demás el secreto en sí, pero imagine (proyecte) de qué manera, a su juicio, reaccionarán los otros frente a él. Luego puede solicitársele que se jacte ante los demás de poseer un terrible secreto; comienza entonces a salir a luz el vínculo inconsciente con el secreto como logropreciado.

'El juego de las proyecciones'.- Muchas aparentes percepciones son en realidad proyecciones. Verbigracia, al paciente que dice 'No puedo confiar en usted' se le pedirá que represente el papel de una persona poco digna de confianza, con el objeto de descubrir su conflicto interno en este ámbito. Otro paciente se quejará al terapeuta diciéndole: 'Usted no está verdaderamente interesado en mí. Hace esto nada más que para ganarse la vida'; se le solicitará entonces la representación de la actitud que le imputa al terapeuta, tras lo cual se le puede preguntar si no cree que él posee también, el rasgo mencionado (Levistky y Perls, [1970] 1973, p.149).

Así como estos dos juegos son un ejemplo acerca de cómo utilizar la experiencia de encuentro por parte de la Psicoterapia Gestalt, veremos que cada modelo terapéutico desarrolla sus propios métodos: por ejemplo la Bioenergética utiliza experiencias de contacto visual, o los que se llaman "ejercicios de confianza" en los que, alternativamente, los participantes se confían físicamente a un compañero o a todo el grupo, lanzándose en el espacio para ser sujetados por los otros o bien ejercicios de acunamiento.

Un rasgo típico de la Psicoterapia Humanista es el de haber desarrollado toda una serie de juegos, no verbales, que facilitan el rápido establecimiento de un clima de intensidad relacional entre los participantes. Estos juegos van desde el más simple (el paseo grupal sin palabras, tan sólo con contacto visual, o el paseo a ciegas, tan sólo con tacto y sonidos) a otros mucho más elaborados, como pueden ser todos los matices del masaje o los ejercicios de psicomotricidad relacional que exploran todas la gama de sensaciones que van de la fusión al aislamiento.

Muchos de estos juegos no verbales se utilizan como un medio de implicar el estrato emocional en la comunicación grupal, que tantas veces queda marginado o disfrazado tras conceptos y palabras. La posibilidad de hacer, en un momento dado, una escultura, por ejemplo, de percepción de la propia situación respecto a los miembros del grupo, o de expresar los sentimientos respecto a uno de sus

miembros tan sólo con el gesto y el sonido, pueden servir como experiencias de un alto valor comunicativo.

Por su parte los grupos rogerianos proponen un tipo de encuentro grupal sin otra técnica que la actitud del facilitador del grupo, abierta a crear un clima de empatía.

Otro tipo de grupo o fase del mismo que permite ahondar rápidamente en el encuentro interpersonal (no mencionamos más por la multitud de los existentes) será el grupo que el transaccionalista Steiner denomina "Pasos de bebé", como facilitador de la educación en la expresión de sentimientos y "fantasías paranoicas" en el seno del grupo.

5. El empleo de la dramatización y la expresión corporal

Uno de las vías terapéuticas empleadas en la Psicoterapia Humanista consiste en la dramatización de los conflictos inter o intra personales.

Tomando de Moreno el convencimiento de que es distinto narrar una experiencia que actuarla, en Psicoterapia Humanista hay dos grandes modalidades de utilización de la dramatización:

De una parte la manera psicodramática, en la cual el conflicto interpersonal es representado con la ayuda de los otros participantes del grupo, o bien de los que se denomina el Yo-Auxiliar. La finalidad de tal dramatización, que puede referirse tanto a un conflicto pasado no asumido y que se mantiene pendiente en algún punto en la actualidad, como a un conflicto presente o a un temor futuro que está ya incidiendo en el individuo (y en este sentido está también presente), es la de permitir al sujeto explorar todos los aspectos de la situación y a partir de ahí provocar un cambio en el mismo, bien por reorganización global de la percepción y emoción que tal situación plantea, bien por descubrir nuevas opciones respecto a la situación en sí, bien por desensibilización respecto al objeto del temor. Dado que hay muchas variantes psicodramáticas, renunciemos aquí a enumerarlas y a explicar las diferentes modalidades de representación, bien con sustitución de personajes, bien con imágenes simbólicas.

De otra parte está también la manera gestáltica o "autopsicodrama imaginario" como se le ha calificado. En ella el protagonista incorpora dramáticamente todos los personajes que intervienen en la representación o, en los conflictos intra-psíquicos, todas las partes propias que generan el problema, alternativamente y con desplazamiento espacial (en general se realiza señalando simbólicamente la presencia del otro" o de "la otra parte" mediante un almohadón o una silla y se le pide al sujeto que cambie de lugar cuando incorpore al otro personaje o el otro aspecto de la personalidad). Mediante este tipo de trabajo el individuo puede reconocer en los conflictos inter-personales sus proyecciones con una mayor facilidad y también acercarse intensamente a los núcleos que generan la tensión. En los conflictos intra-psíquicos, la incorporación alternativa de las partes le permite vivir con toda riqueza cada una de ellas. Así se elude la habitual alienación de uno de los dos polos del conflicto por resultarnos incómodo y se puede rescatar la energía psíquica y corporal allí detenida y que puede ser transformada en una fuerza positiva al servicio de la persona. De esta forma se establece una nueva

relación interna que implica un cambio perceptivo respecto a sí mismo y la relación con los demás, al tiempo que un cambio emocional correlativo.

Aparte de estos dos grandes tipos de dramatización, se usa también esta vía como método de exploración de adaptaciones sociales que dan lugar a esquemas rígidos de conducta. Así puede proponerse, por ejemplo, la dramatización de su propia conducta en el grupo, o de una conducta limitadora, y animarle a exagerarla (con la finalidad de que capte claramente todas las limitaciones que la mecanicidad del rol le impone y provocar así la reacción frente a ella) o bien a representar el papel antitético de la misma (con el fin de lograr una desensibilización respecto al mismo o la toma de conciencia de los obstáculos internos que se pone para desarrollarla).

Además de la dramatización, hay otras muchas maneras de implicar la acción corporal en la Psicoterapia Humanista.

Algunas corresponden a formas específicas de expresión corporal utilizadas con un objetivo terapéutico, como puede ocurrir con la Psicodanza, por ejemplo. Otras tienen lugar en el interior de diferentes modelos, incorporadas a los mismos como elementos a utilizar en un momento dado, como puede ocurrir, por ejemplo, en la petición a un participante de que repita, exagere y amplíe un determinado gesto o postura o en la realización de juegos con estímulos para la expresión corporal (lúdicos muchas veces y frecuentemente acompañados de música) en los que posteriormente se procede a una elaboración terapéutica de lo ocurrido durante el transcurso de los mismos.

6. El trabajo corporal

Uno de los más importantes rasgos de la Psicoterapia Humanista es la implicación del cuerpo como objeto directo de la terapia.

Hasta ahora hemos visto ya cómo, a través de distintas vías, el cuerpo es utilizado como recurso para la toma de conciencia, la ampliación de la misma, el encuentro o la desensibilización.

Junto a ello, la Psicoterapia Humanista, a partir sobre todo de los desarrollos de la Bioenergética en un principio, y después de todo lo que se ha dado en llamar "terapias corporales" utiliza el cuerpo no sólo como intermediario o colaborador en la sesión terapéutica, sino también como objeto directo de la misma.

Así podemos observar que ocurre en diferentes modalidades de Masaje y Contacto Sensitivo, de Biosíntesis, de terapia Core-Energética, de Vegetoterapia y de Grito primal, por citar sólo unos cuantos modelos terapéuticos.

Expresando esa convicción común a la Psicoterapia Humanista con palabras de Boadella, el iniciador de la Psicosisíntesis, traemos la siguiente afirmación:

La mayoría de las terapias del lenguaje no tienen mucha influencia en el cuerpo. Esa es su limitación. La comunicación verbal es el veinte por ciento de la comunicación total. La terapia por medio de lo verbal cambia un veinte por ciento (Boadella, 1985 b, p. 67).

Si tenemos en cuenta el concepto de "coraza muscular" y su carácter de defensa psíquica, tan ampliamente estudiados a partir de Reich, no es extraño que la Psicoterapia Humanista afronte de una manera directa el trabajo sobre el cuerpo.

Algunos de los ejercicios utilizados como vía terapéutica más conocidos son los siguientes:

Los ejercicios de respiración, muchas veces sonorizada y que tienen como finalidad el aumento del contacto con nosotros mismos y con lo que nos rodea, en general, o bien unos objetivos más específicos, como en Biosíntesis (Boadella, D. 1985a, 1985b) de cambiar la pauta psíquica de comportamiento a partir del cambio de la pauta de respiración, o en el Renacimiento.

El "arco bioenergético", así como otras posturas ya codificadas dentro de este modelo terapéutico, destinadas a facilitar el desbloqueo de las tensiones crónicas de distintos lugares del cuerpo.

Los ejercicios de grito, así como de movimientos para expresar emociones que han sido sistemáticamente bloqueadas por el individuo. Mediante estos ejercicios expresivos se pretende el logro del desbloqueo muscular y a la vez de toma de conciencia de las propias emociones y de elaboración de una nueva percepción propia a partir de esta capacidad expresiva. Hay que tener en cuenta que algunos de estos ejercicios, mirados superficialmente o practicados en forma inadecuada o inoportuna pueden parecer superfluos, inoperantes o incluso perjudiciales. La experiencia catártica, dentro de la Psicoterapia Humanista, no constituye un objetivo por sí misma, como algunos han interpretado, y vale la pena recordar, con Lowen, a propósito de los ejercicios bioenergéticos:

Están diseñados de manera única para ayudar al individuo a ponerse en contacto con las tensiones que inhiben la vida del cuerpo. Pero, también a semejanza de las prácticas orientales, sólo darán resultado si se convierten en una disciplina, no si se ejecutan mecánica o compulsivamente, sino, con una sensación de placer y de intencionalidad profunda" (Lowen [1975] 1977, p. 69).

Ejercicios de "grounding" o de enraizamiento, para facilitar la sensación de arraigo en la realidad y la profundidad de la relación con el entorno.

Ejercicios relacionados con la exploración de posibilidades corporales y de la correspondiente exploración de nuevas posibilidades perceptivas y emocionales, como los de la danza natural.

Ejercicios de contacto, bien sin otra finalidad que el beneficio psicológico que el contacto físico aporta, tal como mantienen la mayoría de los modelos terapéuticos de Psicoterapia Humanista (Ancelin-Schutzenberger, 1977), bien como medio de llegar a otras dimensiones personales a las que se accede desde esta vía, tales como conflictos relaciones o alienación del cuerpo (como punto de arranque de trabajo de conflictos emocionales inscritos en él).

Hay que añadir aquí que en la Psicoterapia Humanista y dado el carácter del trabajo corporal y de las convicciones acerca de la posibilidad de un contacto físico positivo entre terapeuta y cliente o entre los participantes de un grupo, no está excluido el contacto físico –en algunos niveles del mismo, al menos- y que éste resulta, en alguna modalidad terapéutica, indispensable para llevar a cabo el trabajo.

7. El uso de la regresión

El que antes se haya dicho que uno de los objetivos de la Psicología Humanista es la toma de conciencia del presente no es contradictorio con el hecho de que la mayoría de los modelos terapéuticos humanistas utilicen, como una de sus herramientas, la regresión. Esta se puede buscar como un medio de acceder a la parte que está viva en el presente de experiencias antiguas y que interfieren en el contacto directo con la calidad del aquí y ahora.

Es en este sentido en el que se utiliza la regresión en la Terapia Primal, en Bioenergética o en Análisis Transaccional, o en el Renacimiento. Algunas maneras de provocar esta regresión tienen unas características de trabajo corporal, como ocurre en el uso de la hiperventilación, o en los trabajos en piscina, o que tienen lugar a partir de un determinado ejercicio de stress. Otras se producen utilizando como medio únicamente la fantasía, como ocurre en la mayoría de las regresiones que se practican en Análisis Transaccional. El Psicodrama y la Terapia Gestalt, por su parte, lo harán a raíz de la representación de una escena ancestral. Dos de los modelos terapéuticos que la utilizan como una de sus vías de trabajo principales son la Terapia Primal y el Análisis Transaccional.

En la Terapia Primal se ayuda al cliente a revivir como si tuvieran lugar en el presente las experiencias traumáticas antiguas, a partir de la regresión, para lograr la integración total de la experiencia que no se pudo realizar anteriormente, y permitir que el presente, que permanecía atado a aquel momento justamente por no haberlo integrado, fluya con libertad.

En el Análisis Transaccional la regresión tiene lugar, dentro del trabajo de "rededición", con la finalidad de revisar decisiones de guión tomadas por el Pequeño Profesor y que están actuando en forma destructiva. Se trata, pues, de obtener una nueva decisión, tomada desde ese momento imaginario vivido como actual (en general a partir de la fantasía y del diálogo gestáltico con figuras parentales interiorizadas) que sea más positiva que la anterior.

Un caso espectacular de regresión que se da a partir del modelo del Análisis Transaccional es el que practica la "Escuela de Cathexis" iniciada por el matrimonio Schiff (1969) mediante el método de reparentamiento de adolescentes esquizofrénicos. En este método (que incluye la regresión al momento del nacimiento y la convivencia y adopción como hijo del paciente) se trata de hacer posible, mediante la regresión, la anulación del antiguo "Estado Padre" del esquizofrénico y permitir así la creación de un nuevo "Estado del Yo Padre" más sano.

Para una fundamentación de las conclusiones que presentamos en este apartado pueden consultarse principalmente una selección de obras básicas de los iniciadores de las diversas terapias humanistas, por ejemplo: J.L. Moreno (1959), F. Perls (1969 y 1973), E. Berne (1966), A. Lowen (1965, 1972), C.R. Rogers (1951), A. Janov (1973), entre otros. Asimismo las obras principales que han tratado sobre los elementos comunes y básicos de las psicoterapias humanistas, entre las que destacamos las de J. Rowan (1983, 1976 a, 1976 b), S. Ernst y L. Goodison (1981); L.M. Brammer y E.L. Shostromm (1982).

Para lograr una utilización productiva, por parte de los clientes, de estos diversos elementos técnicos, Gendlin (1978,1979) propone el aprendizaje del "proceso y técnica del enfoque corporal" o Focusing. Estudios empíricos han probado la ausencia de efectividad terapéutica cuando el cliente no dispone de la habilidad de este enfoque, sea obtenida por vía intuitiva o por el procedimiento que ofrece Gendlin.

Referencias bibliográficas

- ANCELIN-SHÜTZENBERGER, A. (1977) 1980. *Nuevas terapias de grupo*. Madrid: Pirámide.
- BOADELLA, D. (1985 a) 1985. Estilos de respiración. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 11, pp. 38-43.
- BOADELLA, D. (1985 b) 1985. Entrevista con D. Boadella, por A. Gimeno. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 11, 67-70.
- ERNST, S. y GOODISON, L. (1981). *In our hands: A hand book of self help therapy*. Londres: The Women's Press.
- GENDLIN, E.T. (1978). 1983 *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.
- GONDRA, J.M. (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2ª ed. corregida.
- JANOV, A. (1973) 1975. *El grito primal*. Buenos Aires: Sudamericana.
- JIMENEZ BURILLO, F. (1981). *Psicología Social*, Vol. II. Madrid: U.N.E.D.
- LEVITSKY, A. y PERLS, F.S. (1970) 1973 Las reglas y juegos de la terapia gestáltica, en Fagan y Lee Shepherd: *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- LOWEN, A. (1972) 1982. *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza.
- LOWEN, A. (1975) 1977. *Bioenergética*. México: Diana.
- MORENO, J.L. (1959) 1966. *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: FCE
- PERLS, F.S. (1969) 1974. *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F.S. (1973) 1976. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- ROGERS, C.R. (1951) 1966. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- ROSAL, R. (1986). Las actitudes del terapeuta humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista* 14/15, pp. 64-75.
- ROWAN, J. (1976 a). *Ordinary ecstasy: Humanistic psychology in action*. Londres: Routledge-Kegan Paul.
- ROWAN, J. (1976 b). *The power of the group*. Londres: David-Poynter.
- ROWAN, J. (1983). *The reality game*. Londres: Routledge-Kegan Paul.

SCHIFF, J.L. (1969). Reparenting Schizophrenics. *Transactional Analysis Journal*. 8:31 (1969). pp. 47-75. Trad. francesa: Reparentage de schizophares. *Actualités en Analyse Transactionnelle*. 3 (1977) pp. 100-112.

SCHIFF, A.W. y SCHIFF, J.L. (1971). 71-78. Trad. francesa: Passivité. *Actualités en Analyse Transactionnelle*. 3 (1977) pp. 121-128.