

# TRAS MEDIO SIGLO DE PSICOTERAPIAS HUMANISTAS

Ramón Rosal Cortés y  
Ana Gimeno-Bayón Cobos



TÍTULO: *Tras medio siglo de psicoterapias humanistas*  
AUTORA: *Ramón Rosal Cortés y Ana Gimeno-Bayón Cobos* ©, 2020  
COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*  
DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©  
FOTOGRAFÍA PORTADA: *Faro de la ciudad de Old Saybrook, el lugar donde,  
en 1964 nació la Psicología Humanista*

1ª EDICIÓN: *febrero 2020*  
ISBN: *978-84-121397-5-4*  
DEPÓSITO LEGAL: *DL B 3581-2020*

HAKABOOKS  
*08204 Sabadell - Barcelona*  
 *+34 680 457 788*  
 *www.hakabooks.com*  
 *editor@hakabooks.com*  
 *Hakabooks*

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

# ÍNDICE

## PARTE PRIMERA

### MATERIALES PARA LA HISTORIA DE LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS

<b>INTRODUCCIÓN</b>	19
Capítulo primero	
<b>¿QUÉ SON LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS?</b>	21
<i>Ramón Rosal Cortés</i>	
1. Surgimiento y consolidación del Movimiento de la Psicología Humanista	
1.1. Introducción	
1.2. Lo que rechazaron los iniciadores de la Psicología Humanista	22
1.3. Lo que compartían	25
1.4. Datos para una cronología	29
1.5. ¿Por qué se utiliza la palabra “Movimiento” al referirse a la Psicología Humanista?	32
2. Contenidos esenciales de las psicoterapias humanistas	34
2.1. Decidida actitud de acogida del pluralismo de metodologías psicoterapéuticas	
2.2. Tres contenidos destacables entre los identificadores de las psicoterapias humanistas	37
2.2.1. El crecimiento personal, meta de la psicoterapia	
2.2.2. Prioridad de las actitudes del psicoterapeuta respecto a las técnicas	44
2.2.3. Pluralidad y creatividad tecnológica	45

2.3. Enumeración esquemática de otros contenidos que una parte de los modelos o escuelas consideramos también esenciales en una psicoterapia humanista	51
2.3.1. Presupuestos metateóricos	52
2.3.2. Principios teóricos	
2.3.3. Principios psicoterapéuticos	
2.3.4. Planteamientos metodológicos	53
 Capítulo segundo	
<b>LOGROS, ERRORES Y RESPONSABILIDADES PARA EL FUTURO DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA</b>	55
<i>Ramón Rosal Cortés</i>	
<b>A. Logros de las psicoterapias humanistas</b>	58
1º Concepción holista y sistémica de la personalidad	
2º Investigación idiosincrásica	61
3º Atención a lo específicamente humano	64
4º Recuperación del potencial de la voluntad	65
5º Admitir la creatividad y la libertad de elección	71
6º Reconocimiento de la variabilidad de las motivaciones	75
7º Admitir la posibilidad de “metamotivaciones” en el ser humano	76
8º Destacar la importancia del proyecto vital	77
9º Admitir modelos terapéuticos abiertos	78
10º Priorizar el vínculo terapéutico	79
11º Facilitar la vivencia experiencial en la sesión	80
12º Resaltar el papel del hemisferio cerebral derecho	81
13º Valorar la eficacia de los procedimientos con fantasía	82
14º Comprender la eficacia de los procedimientos psicocorporales	85
15º Creación de nuevos paradigmas de investigación	

<b>B. Principales errores y responsabilidades para el futuro de la psicología humanista</b>	90
1. Errores de algunos psicoterapeutas humanistas	
1º Infidelidad a los iniciadores	
2º Despreocupación respecto al diálogo académico	92
3º Eclecticismo tecnológico indiscriminado	93
4º “Emocionismo”	94
5º Potenciar el narcisismo	96
6º Peligro de potenciar el “autonomismo”	97
2. Responsabilidades para el futuro de la Psicología Humanista	98
1ª Implicación en la investigación científica	
2ª Integrarse en el mundo académico	
3ª Fomentar el diálogo con otras corrientes y en su propio seno	100
4ª Atender a la vivencia sana del proyecto vital	101
5ª Humanizar, además de individuos, estructuras sociales	
6ª Concienciar de sus presupuestos antropológicos y epistemológicos	103
<b>C. Conclusiones</b>	105

## PARTE SEGUNDA

### EL PROCESO TERAPÉUTICO EN LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS Y SUS BASES EPISTEMOLÓGICAS

#### Capítulo tercero

#### **EXPERIENCIA Y EXISTENCIA EN LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS** 109

*Ana Gimeno-Bayón Cobos*

1. La experiencia 111
2. Repercusión en la sesión terapéutica de la  
dimensión experiencial 115
3. La fenomenología 118
4. El nivel existencial 121
5. Repercusión del existencialismo en la psicoterapia 122
6. Ventajas de trabajar desde el enfoque  
experiencial-existencial 127
  - 6.1. Eficacia
  - 6.2. Unificación y armonía personal 129
  - 6.3. El precio a pagar 130

#### Capítulo cuarto

#### **DINÁMICA DEL PROCESO EN PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA** 135

*Ana Gimeno-Bayón Cobos*

1. La complejidad del proceso
2. El marco del proceso 138
3. El contenido del proceso 142
4. El método 145
5. Conclusiones 155

PARTE TERCERA

**LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA  
EN LA PRÁCTICA**

Capítulo quinto

**LA INTEGRACIÓN METODOLÓGICA EN  
LOS TRABAJOS CON FANTASÍA** 159

*Ana Gimeno-Bayón Cobos*

1. Los trabajos con imágenes en psicoterapia
2. Los elementos de la imagen 167
  - 2.1. La imagen 168
  - 2.2. El cuerpo 173
  - 2.3. El significado 175
3. Presentación de una sesión con fantasía guiada 178
  - 3.1. Contextualización de la intervención:  
presentación del caso
    - 3.1.1. Datos generales
    - 3.1.2. Hipótesis diagnósticas, según del DSM-IV-TR 180
    - 3.1.3. Una sesión clave, dentro de la dinámica  
general del proceso 181
  - 3.2. Integración de aportaciones en el terreno de  
las técnicas imaginarias 185
4. Conclusiones

Capítulo sexto

**EL PODER PSICOTERAPÉUTICO DE LA ACTIVIDAD  
IMAGINARIA. UN EXPERIMENTO Y TEORÍA SUBYACENTE** 191

*Ramón Rosal Cortés*

Introducción

1. Hechos 192

2. Preguntas y respuestas descubiertas	205
2.1. Los procedimientos con imágenes en la historia de la Medicina	206
2.2. ¿Cómo puede explicarse el desinterés hacia las imágenes en la actividad terapéutica a partir del siglo XVII?	207
2.3. ¿Cuáles, entre las conclusiones de las investigaciones básicas, llevadas a cabo, pueden ofrecer un apoyo científico para los modelos que en la experiencia clínica vienen constatando el poder terapéutico de las imágenes?	209
3. Trabajos sobre las imágenes en psicoterapia en los últimos años, preferentemente desde 2005	215
3.1. Selección de trabajos sobre imagery con interés para la psicoterapia	
3.2. Selección de publicaciones del Journal of Mental Imagery	216
3.3. Selección de referencias de informe de David G. Parson (2012)	
3.4. Aportaciones de E. Klinger y S.M. Kosslyn y J.L. Singer sobre imagery	217
4. Hipótesis comprobadas en la experiencia clínica	
5. Experimento	220
5.1. Planteamiento	
5.2. Sujetos	223
5.3. Materiales	225
5.4. Método	229
5.5. Resultados	238
5.6. Discusión	242
5.7. Conclusiones	244



Capítulo séptimo

**EL PODER PSICOTERAPÉUTICO DE LA ACTIVIDAD  
PSICOCORPORAL. DOS EXPERIMENTOS Y TEORÍA  
SUBYACENTE**

249

*Ana Gimeno-Bayón Cobos*

1. La relación entre el cuerpo y la psicoterapia en la historia	
1.1. Cuando Descartes aún no nos había troceado	
1.2. El dualismo cartesiano	250
1.3. El movimiento corporeísta	252
2. Ubicación actual del cuerpo en la psicoterapia	255
3. Experimento A	259
3.1. Objetivo, hipótesis y diseño	
3.2. Método	261
3.3. Resultados	264
3.4. Discusión y conclusiones	265
4. Experimento B	268
4.1. Objetivo, hipótesis y diseño	
4.2. Método	270
4.3. Resultados	273
4.4. Discusión y conclusiones	274
5. Conclusiones en relación a ambos experimentos	277

## PARTE CUARTA

### TRATAMIENTO DE LOS PROBLEMAS DE LA CAPACIDAD VALORATIVA EN PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Capítulo octavo

**PROBLEMAS SENSORIALES Y EMOCIONALES QUE OBSTACULIZAN LA VIVENCIA DE LOS VALORES ÉTICOS** 299

*Ramón Rosal Cortés*

**A. Percepciones sensoriales y emocionales previas a la valoración ética**

1. La captación afectivo-cognitiva de los valores éticos
2. La praxis ética no se reduce a la intuición emocional de lo moralmente valioso 304
3. Aclaraciones sobre los procesos sensoriales y afectivos 307
  - 3.1. Introducción: la percepción sensorial previa a las emociones
  - 3.2. Contribución de Robert S. Solomon para una ética emocional 311
    - 3.2.1. Sentimientos intencionales
    - 3.2.2. Las emociones como juicios evaluadores 313
    - 3.2.3. Somos responsables de la mayoría de nuestras emociones, dado que -en parte- las podemos controlar 314
    - 3.2.4. La experiencia emocional 315
  - 3.3. Los sentimientos y emociones en la Psicología Fenomenológica de Philip Lersch 317
  - 3.4. Contribución de Leslie S. Greenberg en la revalorización de las emociones por la Psicología (o Psicoterapia) Cognitiva 321
  - 3.5. ¿Complementariedad de las teorías de la emoción? 324

3.6. Las vivencias emocionales en los distintos trastornos de personalidad	327
<b>B. La receptividad sensorial y las emociones en la captación de tres valores éticos</b>	<b>332</b>
4. Serenidad	
4.1. Definición de la serenidad como virtud ética	
4.2. Requisitos y patologías posibles de la receptividad sensorial respecto a la vivencia de la serenidad	
4.3. Requisitos y patologías posibles de los procesos afectivos respecto a la vivencia de la serenidad	335
5. Respeto al otro	338
5.1. Definición y clases	
5.2. Requisitos y patologías posibles de la receptividad sensorial respecto a la vivencia del respeto al otro	340
5.3. Requisitos y patologías posibles de los procesos afectivos respecto a la vivencia de respeto al otro	344
6. Actitud esperanzada	345
6.1. Definición y clases	
6.2. Formas de bloqueo, distorsión y dispersión de la esperanza	347
6.2.1. Actitudes opuestas o bloqueos	
6.2.2. Distorsiones	
6.2.3. Dispersiones	349
6.3. Patologías de la receptividad sensorial respecto a la vivencia de la esperanza	
6.4. Patología de los procesos afectivos respecto a la vivencia de la esperanza	350

Capítulo noveno

**PSICOPATOLOGÍA Y PSICOTERAPIA DE  
LA FASE DE VALORACIÓN ÉTICA**

353

*Ana Gimeno-Bayón Cobos*

1. Los valores éticos en el marco de la psicoterapia	
2. La fase de valoración en el conjunto del proceso del fluir vital	355
3. Problemas en la fase valorativa	370
3.1. Formas de bloqueo	
3.2. Formas de dispersión	378
3.3. Formas de distorsión	382
4. Un ejemplo de trabajo con valores: aprender a manejar la culpa	392
4.1. Primera fase: focalizar la culpa a trabajar	
4.2. Análisis de la culpa	393
4.3. Juicio	396
4.4. Tratamiento	
4.5. Finalización	397
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	399

PARTE PRIMERA

**MATERIALES PARA LA HISTORIA DE LAS  
PSICOTERAPIAS HUMANISTAS**

## INTRODUCCIÓN

Este libro se dirige a los psicólogos, a profesores de Psicología, a profesionales de la psicoterapia y a los estudiantes de Psicología que están interesados en conocer, tras más de medio siglo de historia del Movimiento de la Psicología Humanista, qué es lo esencial de las llamadas psicoterapias humanistas. Es decir: cuál es el denominador común de modelos terapéuticos como la Psicoterapia de la *Gestalt*, el Análisis Transaccional, la Psicosisíntesis, la Biosíntesis, la Bioenergética, el *Focusing*, etc., por nombrar algunos de los modelos más conocidos y difundidos que han crecido al amparo del Movimiento de la Psicología Humanista.

Cuando en los años cincuenta del siglo XX un grupo de psicólogos y psiquiatras procedentes de distintas corrientes crearon la *Humanistic Psychology Association*, y el *Journal of Humanistic Psychology*, ¿qué es lo les unía dentro de su diversidad de modelos terapéuticos? ¿qué es lo que rechazaban? ¿cuáles eran sus principales aspiraciones? Y a lo largo de algo más de medio siglo de historia ¿cuáles han sido sus principales logros y posibles errores?

Y respecto al proceso terapéutico en las psicoterapias humanistas y sus bases epistemológicas ¿cómo se manifiesta en ellas el relieve que conceden a lo experiencial y a lo existencial? ¿cuál es la complejidad de la dinámica del proceso terapéutico?

Y, a pesar de que en la mayoría de los modelos terapéuticos se reconoce la prioridad de la buena relación terapéutica, la relevancia de las actitudes del profesional en su forma de relacionarse con los pacientes, ¿cómo se ha mostrado la capacidad creativa al

introducir en la sesión –en el marco de la comunicación verbal empática- una sorprendente variedad de procedimientos de intervención con actividad imaginaria y con técnicas psicocorporales? Es decir, ¿cómo se ha comprobado y fundamentado científicamente la eficacia de implicar el trabajo con imágenes y con el cuerpo en ejercicios apropiados para cada tipo de problemas y pacientes, durante la sesión terapéutica? Estas son las preguntas a las que trata de responder este libro.

Asimismo se ofrece una breve información sobre algunos de los contenidos principales del primer modelo terapéutico original –de línea existencial humanista- creado en nuestro país: la Psicoterapia Integradora Humanista.

Una de las aportaciones de este último es su contribución al estudio y aplicación terapéutica respecto al diagnóstico psicopatológico y el tratamiento terapéutico en lo que hace a la capacidad valorativa. Se muestra la influencia de determinados problemas sensoriales y emocionales –entre otros- como obstaculizadores posibles de la vivencia de los valores éticos.

## CAPÍTULO PRIMERO

### ¿QUÉ SON LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS?

*Ramón Rosal Cortés*

#### **1. Surgimiento y consolidación del Movimiento de la Psicología Humanista**

##### **1.1. Introducción**

Fue durante los años cincuenta y primeros sesenta del pasado siglo, cuando un grupo de psicólogos–psicoterapeutas y psiquiatras fueron percatándose –a través de artículos, conferencias y comunicaciones en congresos de colegas vinculados a diferentes paradigmas y escuelas de Psicoterapia– de sus coincidencias en unas mismas inquietudes y propuestas. Los autores de estos escritos o conferencias se encontraban vinculados a psicoterapias de orientación fenomenológica o existencial, o eran teóricos de la personalidad, o procedían del colectivo neopsicoanalista, o incluso del conductismo, o eran teóricos de la ciencia como el destacado biólogo Ludwig von Bertalanffy, creador de la Teoría General de los Sistemas (1968).

A pesar de la diversidad de sus posiciones teóricas o de sus metodologías psicoterapéuticas, se manifestaban en ellos importantes coincidencias por su actitud de distanciamiento o claro rechazo respecto a postulados compartidos –unos u otros– por mayoría de los vinculados entonces a los dos paradigmas con más poder: el conductista y el psicoanalítico. Fue este grupo de psicólogos–psicoterapeutas y psiquiatras el que dio lugar poco después al origen del denominado “Movimiento de la Psicología Humanista”.



## 1.2. Lo que rechazaron los iniciadores de la Psicología Humanista

Estos autores, a pesar de que parte de ellos pertenecía a una de esas corrientes, psicoanalítica o conductista, iban sintiéndose unidos por su común desacuerdo respecto a los siguientes enfoques y actitudes predominantes en el colectivo psicológico de aquellos años:

1) *Centramiento excesivo –o a veces exclusivo– en la búsqueda y análisis de las unidades elementales del psiquismo humano (enfoque atomista), se trate de estímulos, impulsos, o cualesquiera otros.*

2) *Centramiento excesivo en investigaciones sobre las conductas humanas a través de las reacciones de ratas u otros animales en los experimentos de laboratorio (enfoque reduccionista).* Falta de atención a los fenómenos de las conductas humanas que no pueden profundizarse a través de los animales inferiores, por ejemplo: formas de amor humano, pensamiento y actividad creadora, capacidad valorativa, experiencias estéticas y espirituales, etcétera. No se trata de autores que menospreciasen, en general, las aportaciones sobre los procesos psicofisiológicos humanos investigados a través de aquellos experimentos de laboratorio con animales. Lo que no estaban dispuestos a aceptar es el ir aplazando indefinidamente el estudio e investigaciones de las otras dimensiones más complejas del psiquismo humano, por el hecho de que los requisitos de una metodología científico natural, heredada de las ciencias naturales y concebida para el estudio de fenómenos físicos, químicos, y biológicos elementales, no estuviese en condiciones de encorsetar las riquezas y complejidades de las experiencias humanas superiores.

3) *Explicación de la conducta humana a partir exclusivamente de la influencia de los factores elementales. (Mecanicismo y determinismo).* La conducta humana consistía siempre, según estos enfoques, o en reacciones a partir de estímulos, siguiendo las leyes del condicionamiento clásico u operante (conductismo), o en la expresión o transformación de dos impulsos de base psicofisiológica (psicoanálisis). Tal como muchos autores destacaban el poder determinante de esos factores en toda trayectoria vital humana, daba la impresión de que se implicaba una imagen de hombre ro-