

# BAÚL DE RECURSOS

Intervenciones desde la Psicoterapia  
Integradora Humanista

Ana Gimeno-Bayón Cobos



TÍTULO: *Baúl de recursos*

*Intervenciones desde la psicoterapia integradora humanista*

AUTORA: *Ana Gimeno-Bayón Cobos* ©, 2019

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Canva*©

Iª EDICIÓN: *febrero 2020*

ISBN: *978-84-121397-4-7*

DEPÓSITO LEGAL: *DL B 3580-2020*

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

<b>Prólogo, de <i>Ramón Rosal Cortés</i></b>	11
<b>Introducción</b>	15
<b>Propuestas relacionadas con el ciclo global y el sentido de la vida</b>	21
1. Diálogo con el yo anciano	23
2. El tempograma	27
3. El proyecto estropeado	31
4. El legado que quiero dejar	35
5. El escudo anti-absurdo	39
6. Elaboración del proyecto vital	45
7. Si yo no hubiera existido	49
8. Constitución de la isla de los tesoros	55
<b>Propuestas relacionadas con la dinámica que afecta al conjunto del ciclo</b>	59
9. Despidiéndose del pasado	61
10. Encuentro y paseo con unas figuras parentales ideales	67
<b>Propuestas relacionadas con las diferentes fases del ciclo del <i>fluir vital</i></b>	73
FASE DE RECEPTIVIDAD SENSORIAL	75
11. Marciano	77
FASE DE FILTRACIÓN DE SENSACIONES	81
12. Atendiendo las sensaciones internas	83
13. Transformando el dolor en otra cosa (“jugar a Delibes”)	89
FASE DE IDENTIFICACIÓN AFECTIVA	93
14. Esculpiendo mis emociones	95

15. Trabajo con el miedo	101
16. Trabajo con la rabia	113
17. La sábana de la vergüenza	123
18. Gráficos para la educación emocional	127
FASE DE IDENTIFICACIÓN COGNITIVA	135
19. Cinco ventanas para mirar la vida	137
20. Las dos pantallas	141
FASE DE VALORACIÓN	143
21. Trabajo con la culpa (individual)	145
22. Trabajo con la culpa (grupal)	153
23. Reconciliar a los niños	159
24. Autodiagnóstico de los estilos valorativos éticos	163
FASE DE DECISIÓN IMPLICADORA	176
25. Instrumento para la toma de decisiones	179
26. Evocando decisiones importantes	185
FASE DE MOVILIZACIÓN DE RECURSOS	189
27. Conversaciones de pasatiempo	191
28. La colmena	195
FASE DE EJECUCIÓN DE LA ACCIÓN	199
29. Trabajo con las excusas en el hacer	201
FASE DE ENCUENTRO	211
30. La fiesta del malestar	213
31. Asertividad	217
32. Vocabulario del mundo afectivo y cognitivo	229
33. Diagrama del proceso de comunicación	237
34. El juego de conocer mi camiseta	241
35. Los padres que están detrás	245
FASE DE CONSUMACIÓN	247
36. Despedida del padre o la madre ideales	249

FASE DE RELAJAMIENTO	255
37. Recibir la herencia	257
38. Anclando los vínculos	261
FASE DE RELAJACIÓN	265
39. Enseñando a dormir al cerebro	267
<b>Propuestas de Psicología Transpersonal</b>	269
40. Descubriendo mis ideales	271
41. Empujando el mundo	273
42. El <i>mandala</i> identitario	277
43. Transformar la vida en danza	281
44. Dialogando con las Moiras	285

## PRÓLOGO

La Psicoterapia Integradora Humanista es el primer modelo terapéutico original, creado en nuestro país, en el marco de las Psicoterapias Existencial-Humanistas. En él se encuentran integradas teorías y técnicas procedentes principalmente de modelos humanistas relevantes, como la Psicoterapia de la *Gestalt* de Fritz Perls, el Análisis Transaccional de Eric Berne, la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers, la Psicosisíntesis de Roberto Assagioli, la Biosíntesis de David Boadella, el *Focusing* de Eugene Gendlin, etc. La Psicoterapia Integradora Humanista ha sido creada y perfeccionada, desde 1980, en el Instituto Erich Fromm de Barcelona (España) principalmente por la autora de este libro, con mi colaboración.

Entre los contenidos originales de este modelo, fue ella la creadora del modelo del “ciclo de la experiencia del fluir vital” con sus trece fases (modificando el “ciclo gestáltico”) y con la identificación de 102 problemas que pueden obstaculizar el sano fluir por bloqueos, dispersiones o distorsiones de la energía.

En muchos de los modelos de psicoterapias humanistas se ha acostumbrado a destacar como prioritaria la importancia de las actitudes facilitadoras de la buena relación terapéutica, por encima de las técnicas de intervención. Sin embargo, resulta sorprendente la gran variedad de éstas que se han ido presentando, destacándose aparte de la comunicación verbal y la escucha empática- la abundancia de procedimientos de intervención con actividad imaginaria o psicocorporal.

El terapeuta humanista es consciente de que la meta de su trabajo tiene mucho que ver -tal como señaló Abraham Maslow- con el logro de una personalidad creadora, con un estilo de vida creativo por parte del paciente. Y es también consciente de la importancia

en el proceso terapéutico, de los momentos en los que se manifiestan cambios creativos intrasesión, con la ayuda, principalmente, de procedimientos con actividad imaginaria o psicocorporal. Asimismo, de la importancia de la experiencia de una vivencia en la sesión de un encuentro profundo intrapersonal e interpersonal, para el logro de una situación creadora terapéutica.

La doctora Gimeno-Bayón ha mostrado, a lo largo de cuarenta años, su sorprendente creatividad al ir creando una gran variedad de recursos terapéuticos de los que los 42 descritos en este libro son solo una muestra representativa.

A través de estas páginas habrá aspectos importantes de la relación terapéutica que difícilmente se podrán intuir por el lector, por ejemplo: el cuidadoso tono, volumen, ritmo y calidez de la voz de la terapeuta; la mirada cordial; el profundo respeto al ritmo y grado de participación del paciente al practicar la propuesta terapéutica.

De todo ello yo pude ser testigo, durante años, cuando acompañé a la autora como coterapeuta grupal en el Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista de Barcelona. Pude darme cuenta, en muchas ocasiones, cómo espontáneamente inventaba y proponía, en el transcurso de una sesión de psicoterapia grupal, un determinado ejercicio apropiado para la solución de un específico problema, a cada tipo concreto de paciente, en una fase del proceso terapéutico. Unas veces se trataba de un trabajo individual en terapia de grupo. Otras veces era una propuesta de práctica o estrategia grupal.

Ya a partir de una lectura del índice de este libro puede comprobarse que la gran mayoría de las prácticas descritas implican alguna forma de actividad imaginaria, unas veces con imágenes de la memoria y otras con imágenes de la imaginación o creativas, que otros autores –como Piaget e Inhelder (1971), o Forisha (1978- prefieren denominar imágenes reproductivas e imágenes anticipatorias. Una variante de las primeras son –según Horwitz, 1983- las imágenes eidéticas propuestas en la psicoterapia eidética de Akter Ahsen (1968). En algunas de las prácticas propuestas por Gimeno-Bayón pueden también surgir las eidéticas, aparte de las otras. Gracias al desarrollo de la neurofisiología se comprobaron hechos

que permiten advertir la compleja naturaleza de la conciencia y del cerebro, y que han permitido conceder creciente validez al que muestra que los hemisferios izquierdo y derecho facilitan dos modos cualitativamente distintos de percibir el mundo, dos modos de experimentar la vida. El creciente reconocimiento de la validez de esta teoría sobre la diferenciación de funciones de los hemisferios cerebrales (Bogen, 1969; Gazzaniga, 1970; Gazzaniga & Le Doux, 1978; Kimura, 1973; Ley, 1983, 1984; Ley & Briden, 1979; Sperry & Gazzaniga, 1967), tuvo, como una de sus manifestaciones, que se le concediera a Roger W. Sperry, por los logros de su investigación en esta materia, el premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1981.

En las propuestas terapéuticas de Ana Gimeno-Bayón, con la abundante presencia de esta actividad imaginaria –notablemente eficaz para entrar en contacto con las experiencias emocionales- queda patente la relevancia concedida por la autora a los potenciales del hemisferio cerebral derecho para facilitar cambios creativos en el proceso terapéutico, para la superación de los trastornos psicológicos, o de los obstáculos para avanzar en el crecimiento personal o autorrealización.

A lo largo de unos cuarenta años, Ana Gimeno-Bayón ha podido practicar como psicoterapeuta unas 27.000 sesiones de terapia individual, unas 3.600 horas de terapia grupal, unas 2.500 horas de sesiones de supervisión individual y grupal y habrá impartido más de 5.000 horas de formación de postgrado para licenciados o graduados de Psicología durante 21 promociones en el Instituto Erich Fromm, participando también en algunos programas Máster en Universidades de Barcelona.

Ramón Rosal Cortés



- AHSEN, A. (1968). *Basic concepts of eidetic psychotherapy*. Nueva York: Brandon House.
- BOGEN, J.E. (1969). The other side of the brain: II. An appositional mind. *Bulletin of the Los Angeles Neurological Society*, 34, 135-162.
- FORISHA, B.L. (1978). Mental imagery and creativity. Review and speculations. *Journal of Mental Imagery*, 2, 209-238.
- GAZZANIGA, M.D. (1970). *The bisected brain*. New York: Appleton-Century-Crafts.
- GAZZANIGA, M.S. & LEDOUX, J.E. (1978). *The integrated mind*. New York: Plenum.
- HOROWITZ, M. J. (1983). *Image formation & psychotherapy*. Nueva York/Londres: Jason Aronson.
- KIMURA, D. (1973). The asymmetry of the human brain. *Scientific American*, 228, 70-78.
- LEY, R.G. (1983). Cerebral laterality & imagery. En A.A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, research & applications* (pp. 252-287). New York: John Wiley.
- LEY, R.G. (1984). Right hemispheric processing of emotional & imageable words. En A. Sheikh (Ed.), *International Review of mental imagery*, 1. Nueva York: Human Sciences Press.
- LEY, R.G. & BRIDEN, M.P. (1979). Hemispheric differences in recognizing faces & emotions. *Brain & Language*, 1, 127-138.
- PIAGET, J. & INHELDER, B. (1971). *Mental imagery in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.
- SPERRY, R.W. & GAZZANIGA, M.S. (1967). Language following surgical disconnection of the hemispheres. En F.L. Darley (Ed.), *Brain Mechanism Underlying Speech & Language* (pp.108-121). New York: Grune & Stratton.

## INTRODUCCIÓN

Este libro, eminentemente práctico, aunque puede ser útil para otras personas, va dirigido, en primer lugar, a los psicoterapeutas que trabajan con el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista. Pero igualmente les será útil a terapeutas que trabajan con modelos flexibles.

En él recojo una serie de propuestas de intervención que he ido creando a lo largo de mis cuarenta años de ejercicio de la profesión. En algunos pocos casos, se inspiraron parcialmente en algún otro autor, y en ese caso dejo constancia de ello a través de la cita del concepto que me catapultó a crear la intervención.

El libro no pretende ser un recetario, sino un conjunto de sugerencias que sirvan de estímulo para que el psicoterapeuta las modifique y adapte a la situación y la persona que tiene delante, porque el objetivo es ser útil a esa persona desde el punto de vista de su salud mental y su crecimiento personal.

Para aquellos psicoterapeutas que no conocen el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista, aclaro que los principios meta-teóricos y teóricos están ampliamente descritos en los dos libros (Gimeno-Bayón & Rosal, 2016 y 2017) cuya referencia figura al final de esta introducción. También, en cada propuesta, pongo la referencia de aquellos libros que puedan ser útiles para consultar o ampliar la parte teórica de lo que en ella se dice.

De cara a estos últimos lectores, y para que puedan comprender mejor la estructura del libro, haré una pequeña síntesis del modelo que sustenta la estructura que hay detrás.

La Psicoterapia Integradora Humanista es un modelo creado por Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal en el seno del *Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista* de Barcelona (Espa-

ña). Fue presentado a la comunidad científica en mayo de 1988, en el marco del Primer Encuentro de Psicoterapias Dinámicas (Salamanca), presidido por Luis Cencillo, y del IX Congreso Europeo de Psicología Humanista (Barcelona).

Es epistemológicamente constructivista y sistémico, y está especialmente interesado en los factores típicos que diferencian al ser humano de otras especies: temas como la creatividad, el amor, el proyecto existencial o los valores éticos.

En el plano psicoterapéutico, es ante todo experiencial –por lo que exige al terapeuta un papel activo-, integrador (a distinto nivel) de diferentes modelos y técnicas, si bien considera que antes que ellas lo relevante es el vínculo terapéutico inspirado en las actitudes rogerianas, y considera que cada persona es única e irrepetible, por lo que es tarea indispensable del psicoterapeuta la adaptación de cualquier intervención en forma idiosincrásica a la persona y momento del proceso que atraviesa.

Se estructura en torno a un ciclo del fluir vital, en un ir y venir de lo global del ciclo marcado por el proyecto existencial (incluida su dimensión espiritual) y los diferentes aspectos en que este se concreta.

Las fases del fluir vital que contemplamos en el modelo de Psicoterapia Integradora Humanista son las siguientes:

- 1) Fase de *receptividad sensorial*. Alude al momento de recepción de estímulos externos (a partir de la capacidad sensorial exteroceptiva) o internos (a partir de la sensibilidad intero o propioceptiva) que inician un proceso teleológico, a la espera de una respuesta a las correspondientes sensaciones corporales de desazón, inquietud energética o vibración interna, expresivas de algún tipo de carencia, necesidad o deseo.
- 2) Fase de *filtración de las sensaciones*. Se refiere esta fase al proceso de selección de parte de esos estímulos desde la atención (consciente o inconsciente).
- 3) Fase de *identificación afectiva*. Comprende lo que se relaciona con el movimiento emocional y los demás tipos de fenómenos

que configuran Psicoterapia de la *Gestalt* afectiva, a partir de los estímulos seleccionados.

- 4) Fase de *identificación cognitiva*. La constituyen los procesos interpretativos y los fenómenos a ellos vinculados tales como el razonamiento lógico, la intuición, la exploración de sensaciones y afectos con atribución de un significado cognitivo a los mismos, la configuración de una *Gestalt* cognitiva.
- 5) Fase de *valoración*. Consiste en el proceso de implicación valorativa en lo que está aconteciendo, e incluye la valoración de los distintos procesos y tendencias, establecimiento de prioridades entre ellos, la jerarquización de motivaciones, elección de metas y juicio de adecuación o no adecuación de ellas al *Self*.
- 6) Fase de *decisión implicadora*. Viene constituida por la involucración de la voluntad en el proceso y compromiso con el mismo desde la motivación.
- 7) Fase de *movilización de recursos*, equivalente a la fase de energización de la Psicoterapia de la *Gestalt*, entendida como excitación energética, caldeamiento, expansión, aunamiento y concentración de la fuerza motivacional.
- 8) Fase de *planificación*. Consiste en la identificación –a partir de la información externa e interna disponible, procesada en base a las expectativas o marco de referencia anticipatoria del individuo– de objetivos y opciones específicos, medios y procedimientos, programación de fases y subfases de la acción.
- 9) Fase de *ejecución de la acción*. Coincide con la denominada fase de acción en la Psicoterapia de la *Gestalt*, caracterizada por el movimiento orientado, la acción práxica exploratoria de una opción, el manejo de la realidad interna o externa a fin de provocar un cambio en la misma. El cambio puede ser de cualquier tipo, no sólo material, pues en él se incluyen cambios tales como la obtención de información, comunicación de sentimientos, ofrecimiento de una determinada imagen del mundo a otros, experimentar placer estético o compartir el afecto, por ejemplo.

- 10) Fase de *encuentro*. La constituye la realización del contacto e interacción con el objeto (material o inmaterial) hacia el que se dirige el proceso.
- 11) Fase de *consumación*. Viene dada por el logro del objetivo, es decir: el logro de la modificación de la realidad tal como se deseaba –la satisfacción de la necesidad o el deseo– con la correspondientes sensación de plenitud y homeostasis.
- 12) Fase de *relajamiento*. Consiste en el proceso de ir realizando la retirada energética y la finalización del proceso de contacto.
- 13) Fase de *relajación*. Se caracteriza por la permanencia en un vacío receptivo –más o menos prolongado– correspondiente a la desestructuración temporal que media entre un proceso finalizado y la iniciación de otro proceso.

El hecho de que las intervenciones descritas se encuadren en una y otra fase, no significa que cada una de ellas no se pueda utilizar más allá de ella. Es una sugerencia, pero cada uno de los ejercicios tiene múltiples posibilidades que el terapeuta puede considerar.

El libro está estructurado en tres secciones:

- la primera, con propuestas que se refieren a intervenciones sobre el conjunto del ciclo, entendido desde el punto de vista del proyecto vital y el sentido de la vida
- la segunda, con propuestas para las fases concretas del ciclo del fluir vital
- la tercera, con propuestas respecto al desarrollo de la dimensión espiritual –o transpersonal- de la persona, ampliamente desarrolladas por la autora en Gimeno-Bayón (2015; 2019a; 2019b).

*Ana Gimeno-Bayón*

GIMENO-BAYÓN, A. (2015). *Psicología Transpersonal. Una visión personal*. Lérida: Milenio.

GIMENO-BAYÓN, A. (2019a). *Psicopatología y psicoterapia de las experiencias transpersonales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

GIMENO-BAYÓN, A. (2019b). *El desarrollo de las tendencias transpersonales. Lo Bello, lo Verdadero, lo Bueno y lo Uno*. Chiado Books.

GIMENO-BAYÓN, A. & ROSAL, R. (2016). *Psicoterapia Integradora Humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosenso-riales, cognitivos y emocionales*. Bilbao: Desclée de Brouwer (2ª ed.).

GIMENO-BAYÓN, A. & ROSAL, R. (2017). *Manual práctico de Psicoterapia Integradora Humanista. Tratamiento de 69 problemas en los procesos de valoración, decisión y prácticos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.