***LES PSICOTERÀPIES HUMANISTES, AVUI***

Ana Gimeno-Bayón Cobos

Mesa Redonda. Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, 16/11/2022

Si tengo que resumir la situación de las PPHH en media hora, lo haré diciendo que las terapias humanistas están

* **vivas**
* **participativas**
* **fecundas**
* **y con un pie en el futuro.**

Desarrollaré ahora estos cuatro puntos:

**VIVAS**

* En 1986, el Anuario de la Facultad de Psicologia, en un artículo del profesor Villegas, podía leerse lo siguiente:

*La Psicologia Humanista pasará probablemente a la historia como una bella revolución. Es prematuro todavía señalar qué quedará de ella. En cualquier caso, podrá decirse en contra de lo que pensaba Maslow (1968), que no se ha tratado de una revolución interna desde el seno de la ciencia misma, por lo que no dará origen a un nuevo paradigma en el sentido de Kuhn, sino externa a ella o contra ella. Y esta actitud de rebeldía la llevará a su propia disolución en un ámbito más holístico que el de la psicología, a saber el de la filosofía o la religión, tal como apuntan ya sus tendencias actuales.* *(*Villegas, 1986*Anuario de psicología 34, 1986)*

* En 1988 un alumno de Psicología de la Autónoma preguntó a algunos profesores por la Psicología Humanista, y le dijeron que ya no existía, que había desaparecido. Como a él, por lo que había oído, le atraía, buscó y vio que había centros de esta corriente en Finlandia, así que cuando llegó el verano se fue para allí con la finalidad de conocerla. Quiso el destino que en Finlandia le tocó compartir piso con un chico cuya novia estaba cursando el máster de Psicoterapia Integradora Humanista en nuestro centro, con lo que se encontró que eso que no existía lo tenía al lado de casa.
* Por esos años, una alumna de la UB comentaba que, por las mañanas, los alumnos iban a clase a la Facultad de Psicología, donde solo se les hablaba de los modelos de Modificación de Comportamiento y Psicoanálisis, y por las tardes iban a recibir terapia en centros de psicoterapias humanistas.

Pues resulta que -a pesar de esas afirmaciones, expectativas y silencios- no hemos desaparecido ni diluido con la filosofía o la religión. Nos han matado muchas veces, pero aquí estamos.

O sea que la primera noticia que quiero dar sobre las Psicoterapias Humanistas hoy es que **están vivas**

Están vivas, con el reconocimiento de la APA (Resolución de 9 de agosto de 2012), como una de las cinco grandes corrientes de psicoterapia con evidencia científica.

Están vivas, aunque les pese a nuestros ministros de Sanidad e Investigación, que metieron en la lista de pseudociencias a algunas terapias humanistas porque según ellos, no había investigaciones científicas sobre ellas.

Bien, aparte de las investigaciones que se citan en el libro que presentamos (Segura & Fernández Puig, 2022), y por poner un ejemplo de terapias sospechosas, yo aquí tengo una lista de 68 estudios de eficacia del Análisis Transaccional, entre ellos dos metaanálisis.

Están vivas, aunque le pese al Consejo General de la Psicología, que hace dos años hizo suya esta lista acientífica, devaluando en dos de sus publicaciones las que allí aparecían y que en pocas semanas recibió una carta de más de 1200 firmas exigiendo que rectificara, cosa que efectivamente hizo.

Esto que he narrado no es para victimizar a las psicoterapias humanistas, sino valorar su resistencia frente al clima de desconfianza y animadversión en que se han desarrollado en nuestro país, muy distinto al de otros, como en los de Latinoamérica en general, donde las psicoterapias humanistas tienen una presencia en las universidades incomparablemente mayor que aquí. E igual ocurre en el resto de Europa incluidos los países del este europeo. En los últimos años nos van apareciendo alumnos procedentes de estos países, en los que han estudiado psicoterapias humanistas en la universidad.

A pesar de ese clima, como decía, las psicoterapias humanistas están vivas, y la prueba está en el libro que ahora estamos presentando.

Cada modelo es hijo de su tiempo. Señalaba Rychlak (2003) cómo, tras la primera guerra mundial, vino una etapa de gran prosperidad económica y transformación cultural y social, marcada por la tecnología industrial y que contaminó la visión del ser humano por parte de la Psicología, que lo asimilaba a una máquina.

Decía Murray que en los modelos dominantes a inicios de los sesenta, el destino humano, completamente determinado por genes, instintos, accidentes, condicionamientos y reforzamientos tempranos no deja ninguna esperanza de que la raza humana pudiera salvarse de la fatalidad a la que hoy se enfrenta(Murray, 1962).

Como sabéis, las psicoterapias humanistas se gestaron en un contexto que se oponía a esa visión, apoyada por un movimiento de cierto estilo contracultural que reclamaba aire para respirar dentro de una sociedad excesivamente normativizada y dogmática. Frente a ella, propugnaban el relativismo filosófico, la multiculturalidad, los enfoques globales, el pacifismo y el interés por la ecología.

Igualmente, estas psicoterapias nacieron distanciándose de la encarnizada competición entre conductismo y psicoanálisis, generando una visión dialogante e integradora entre los diferentes modelos.

Sí, cada modelo es hijo de su tiempo y su pervivencia dependerá de su capacidad de adaptación a la evolución social para seguir siendo útil y ofreciendo soluciones efectivas para promover la salud mental. Eso significa que debe tener la suficiente flexibilidad y criterios lo bastante amplios a la hora de entender al ser humano, para que en ellos quepan un amplio abanico de intervenciones que puedan aplicarse a una gama bien variada de sujetos. Parece que las Psicoterapias Humanistas lo han logrado.

Pensemos que desde los años sesenta del siglo pasado, muchas cosas han cambiado en nuestra sociedad. En un estudio que realicé recientemente, comparé dos generaciones a través de los datos de los solicitantes de terapia del instituto en que trabajo (el Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista) y, entre otras cosas, la problemática por la que solicitaban ayuda psicológica.

Los resultados que encontré fueron los siguientes:



*Grafíco 1*

*Problemas objeto de demanda*

Como puede verse, la disminución de la depresión y el aumento de ansiedad coinciden con la evolución de una sociedad más monolítica e introyectora a otra más desestructurada y ambigua.

Por supuesto que también su situación sociológica había variado, como puede verse en este gráfico, correspondiente a la respuesta sobre con quién convivían:

*Gráfico 2*

Respuesta sobre convivencia

**¿Dónde estamos hoy**?

En el libro *Tras medio siglo de psicoterapias humanistas,* Rosal (Rosal & Gimeno-Bayón, 2020) resume el medio siglo transcurrido señalando como logros de las psicoterapias humanistas los siguientes:

**Logros**

1º Concepción holista y sistémica de la personalidad

2º Investigación idiosincrásica

3º Atención a lo específicamente humano

4º Recuperación del potencial de la voluntad

5º Admitir la creatividad y la libertad de elección

6º Reconocimiento de la variabilidad de las motivaciones

7º Admitir la posibilidad de “metamotivaciones” en el ser humano

8º Destacar la importancia del proyecto vital

9º Admitir modelos terapéuticos abiertos

10º Priorizar el vínculo terapéutico

11º Facilitar la vivencia experiencial en la sesión

12º Resaltar el papel del hemisferio cerebral derecho

13º Valorar la eficacia de los procedimientos con fantasía

14º Comprender la eficacia de los procedimientos psicocorporales

15º Creación de nuevos paradigmas de investigación

**Señaló igualmente los principales errores de algunos psicólogos humanistas**

1º Infidelidad a los iniciadores

2º Despreocupación respecto al diálogo académico

3º Eclecticismo tecnológico indiscriminado

4º “Emocionismo”

5º Potenciar el narcisismo

6º Peligro de potenciar el “autonomismo”

Hay una frase que dice, más o menos: “cuando un árbol seco cae en el bosque, se arma un gran estrépito que acalla el sonido de miles de árboles creciendo”. Y creo que eso nos ha pasado unas cuantas veces en las psicoterapias humanistas y ha dado lugar a generalizaciones inmerecidas. También hay terapeutas de otros modelos que cometen errores, aunque tienen menor difusión.

**PARTICIPATIVAS**

Es decir, formando parte del mundo y mundillo de las psicoterapias. Si bien en un primer momento había grandes instituciones que convocaban congresos humanistas a los que acudían terapeutas de todos los modelos de la corriente, su crecimiento llevó a una atomización que relegó esos grandes encuentros abarcativos, centrándose los eventos profesionales en el propio modelo.

* Pero, a cambio, ha crecido y normalizado nuestra participación habitual en los congresos nacionales e internacionales junto con modelos de otras corrientes.
* Estamos presentes en los diferentes colegios profesionales, en este entre otros, en el que hay varios Grupos de Trabajo de esta corriente, como el *Grup de Treball en Psicoterapia Integradora Humanista* en el que estoy implicada.
* Participamos igualmente, con modelos de otras corrientes, en publicaciones de artículos, y continúan apareciendo nuevos libros.

Ciertamente estaría bien que en el futuro volvieran a recuperarse los encuentros entre los diferentes modelos integrados en las PPHH y esa posibilidad igual se hace realidad en nuestro país a raíz de la reciente constitución del *Foro de Psicología y Psicoterapias humanistas.*

**FECUNDAS**

Ahora quiero subrayar que, además de vivir en su propio espacio en diálogo con otros modelos, las psicoterapias humanistas han tenido y tienen un carácter pionero, inspirador y nutridor. En este sentido, me viene la imagen de una granada que esparce sus semillas alrededor.

Por citar algunos ejemplos de este carácter, los he concentrado en cuatro áreas:



*Figura 1*

Áreas de fecundidad de las Psicoterapias Humanistas

**MOVIMIENTO INTEGRADOR**

El movimiento de la PH surgió a raíz de una actitud dialogante que, a partir de una integración de sus metateorías sobre el ser humano, generó una serie de modelos que los compartían e integraban en mayor o menor medida aspectos del psicoanálisis y del conductismo. Este carácter integrador que generó el nacimiento de las psicoterapias humanistas se institucionaliza a partir de 1961 cuando se publica el primer número del *Journal of Humanistic Psychology*. El movimiento integrador en el resto de los modelos empieza 30 años después, cuando Arkowitz, en 1991 publica el primer número del *Journal of Psychotherapy Integration.*

La integración no incluía solo modelos, sino también culturas: así el Seminario de Budismo Zen y Psicoanálisis Fromm (precursor de la Psicología Humanista) y Suzuki celebrado en Monterrey (México) en 1957

**TEORÍA DE LA PERSONALIDAD**

Pinillos, el pionero de la Psicología científica en España, tras su jubilación, decía en el año 1987

*A cuenta de la llamada psicología humanística -tercera fuerza, otras veces- hay que cargar el mérito de haber mantenido vivas, contra viento y marea, una serie de ideas que los reduccionismos de las distintas escuelas han excluido cuidadosamente de sus respectivos campos de investigación, sobre todo al ocuparse de la personalidad.[...] Los representantes de esta opción han procurado que la psicología de la personalidad no pierda de vista la existencia de un núcleo de cualidades sui generis tales como la libertad, la dignidad y la conciencia de sí, privada de las cuales la noción misma de personalidad queda degradada. La idea de que, por modos muy diversos, en la personalidad humana refulge el valor incondicionado de la persona, es probablemente la clave del arco que cobija a todas las teorías humanísticas de la personalidad. [...]*

 *En cuanto fuente de inspiración, como conciencia crítica de los convencionalismos, estrecheces y limitaciones de la psicología científica de la personalidad, esta opción humanística tiene asegurado un puesto permanente, un poco honorífico, ésa es la verdad, en la disciplina. (Pinillos, 1987, pp. 14ss.).*

Pues quizá no es tan solo honorífico, como se constata al ver como sus teorías van calando en los nuevos modelos, por ejemplo:

* La constatación en las nuevas terapias de la **importancia de los valores, tan** destacadas en la logoterapia, en el AnálisisTransaccional y en la psicoterapia Existencial de Rollo May.
* La constatación, en las nuevas terapias, de la **relevancia de la causa final** como motivación (no solo causa eficiente) propia de todos los modelos humanistas

**TEORÍA DE LA PSICOTERAPIA**

Las Psicoterapias Humanistas también han sido pioneras, inspiradoras y nutridoras de algunas aportciones relacionadas con la teoría de la psicoterapia que ahora adoptan otros modelos surgidos posteriormente, o modelos que ya existían y las han incorporado a su repertorio. Citaré solo tres:

* **Énfasis en actitudes terapéuticas que facilitan la alianza (Norcros et al.2014)**

Este equipo, por encargo de la APA, seleccionó cuáles eran los elementos que hacían eficaz la terapia, y encontró que eran justamente los relacionados con las aportaciones de Rogers, y también con las de William Schutz en el tema de grupos. Los elementos que se habían evidenciado como demostradamente eficaces eran:

* Alianza en Psicoterapia Individual Carl Rogers
* Empatía
* Recopilación de comentarios del cliente
* Cohesión en terapia de grupo
* **Enfasis en el proceso,** más que en el contenido
* Utilización del **análisis de la relación terapéutica en el aquí y ahora** como elemento de cambio

**METODOLOGÍA, ESTRATEGIAS E INTERVENCIONES**

No hace falta ser un lince para darse cuenta de que en la **Psicología Positiva**, los trabajos de **Inteligencia Emocional** o el ***coaching***están presentes buena parte de los planteamientos de las psicoterapias humanistas sobre el crecimiento personal, la relevancia de las emociones en la vida cotidiana y el potencial humano a desarrollar y que han tomado una parte de sus estrategias e intervenciones de las Psicoterapias Humanistas.

Lo mismo ocurre en relación a las **terapias de tercera generación**. Habitualmente, se citan como características de las mismas:

* a) su planteamiento contextual, poniendo énfasis en el análisis de la funcionalidad de la conducta, señalando el carácter adaptativo del síntoma
* b) en promover la flexibilidad, y
* c) la utilización de la relación terapéutica como principal herramienta de cambio

Todas ellas son características, ya desde su origen, de las Psicoterapias Humanistas. Veamos algún ejemplo:

a) **Sentido positivo del síntoma**, lo tenemos acuñado como algo que encierra una finalidad positiva desde hace tiempo en:

* Psicoterapia de la *Gestalt* (minuciosamente detallada la intervención en el *diálogo con el síntoma* de Stevens 1971),
* Bioenergética en la que se contempla el carácter adaptativo de la formación de corazas (Lowen, 1958)
* Análisis Transaccional. Berne había presentado las decisiones de guión como adaptativas. funcionales e inteligentes en el contexto en que se dan en 1973.

b) La **promoción de la flexibilidad** es una característica de las metas de las Psicoterapias Humanistas y se ha planteado desde diferentes subsistemas: el Análisis Transaccional propone como uno de sus objetivos la “espontaneidad” como capacidad de elegir las emociones y sentimientos; y otro es la “conciencia” como flexibilidad perceptiba, sin ataduras previas; desde el enfoque gestáltico se trabaja con diferentes polaridades psicológicas para dar lugar a la de movilidad a lo largo del continuum entre una y otra: desde las terapias corporales humanistas se busca eliminar la rigidez que impide el fluir flexible a la hora de afrontar la experiencia.

y c) La utilización de la **relación terapéutica como principal herramienta** de cambio es algo palpable, tanto en el análisis de las interacciones del modelo analítico-transaccional que Berne realiza en la interacción con el sujeto de la terapia individual como entre los participantes de un grupo, como en la Psicoterapia de la *Gestalt* en la que, por ejemplo, Polster y Polster (1974) afirman muy claramente que “el terapeuta es su propio instrumento”.

Por poner algún ejemplo de intervenciones de algunos de modelos concretos:

La **Terapia de Aceptación y Compromiso** desarrollada a fines de los 90, tiene como objetivo Trastorno de evitación Experiencial(Hayes et al 1999)*.*

Un cuarto de siglo antes, Perls ya escribía:

*Nos hemos tornado fóbicos hacia el dolor y el sufrimiento. Todo aquello que no sea divertido o agradable, debe ser evitado. De modo que le arrancamos cualquier frustración que pueda ser dolorosa e intentamos irnos por un atajo. Y el resultado es una falta de crecimiento.*

*Las personas tienen que crecer mediante la frustración –frustración bien hecha. De otro modo no tendrán un incentivo para desarrollar sus propios recursos y maneras de encararse con el mundo* (Perls, 1973, p. 86).

Y unos años antes, el modelo gestáltico (Levitsky & Perls, 1970) proponía una intervención consistente en pedirle al paciente que permaneciera en los sentimientos desagradables, justamente para afrontar la evitación experiencial.

El otorgar importancia a los valores de la persona y utilizar como intervención para clarificarlos el pedir que escriba su epitafio, es un tipo de intervención que había propuesto y matrizado Berne ya en el año 1973, a propósito de su fantasía de la obra de teatro sobre la propia vida.

El recurso a un yo observador: está desarrollado en múltiples intervenciones gestálticas: el *continuum* de conciencia, fantasías como la “estatua de uno mismo”, o la visita al sabio (Stevens, 1971) o en las intervenciones psicodramáticas y no digamos ya en verse como observador desde la persona con quien se tiene un conflicto en el diálogo con la silla vacía.

El **Mindfulness** (Kabat-Zinn, 1979), cuya estrategia principal consiste en la atención concentrada al “aquí y ahora” y que tiene como una intervención típica el ejercicio de “comer una pasa” había sido ya adelantado 30 años antes por Fritz Pels en su *Terapia Concentrativa* (Perls, 1947), de la que uno de sus apartados se refiere al ejercicio de esa capacidad en relación con la comida (no exclusivamente sobre una pasa), extrayendo jugosas anotaciones y recomendaciones. En cuanto a la concentración y observación del propio fluir de la conciencia, habían sido propuestas por Levitsky y Perls en 1970.

Podemos seguir poniendo ejemplos de modelos que propugnan estrategias e intervenciones que están enraizadas desde sus inicios en las Psicoterapias humanistas. Así, en la **Psicoterapia Analitico Funcional** (Kohlenberg y Tsai, 1987-1991), caracterizada comouna forma de terapia de conducta que pone su atención en la relación terapeuta-cliente durante la sesión para utilizarla como ocasión de aprendizaje, es una propuesta que forman parte del núcleo de la terapia *Gestalt* con su *y* del análisis de transacciones en la sesión de Análisis Transaccional, como ya se ha dicho antes.

**CON UN PIE EN EL FUTURO**

**Junto con las responsabilidades para el futuro de la Psicología Humanista que apunta Rosal y que resume así:**

1ª Implicación en la investigación científica convencional

2ª Integrarse en el mundo académico

3ª Fomentar el diálogo con otras corrientes y en su propio seno

4ª Atender a la vivencia sana del proyecto vital

5ª Humanizar, además de individuos, estructuras sociales

6ª Concienciar de sus presupuestos antropológicos y epistemológicos

y más allá de algunas **preocupaciones generales en relación con la psicoterapia**, por lo que hace a las psicoterapias humanistas y también respecto a su capacidad generatriz de otros modelos y metodologías, no quiero dejar de citar al menos tres preocupaciones que me surgen

**TRES PREOCUPACIONES:**

* la primera preocupación es el reto que tienen **ante el comprensible crecimiento de la terapia on-line**, a partir del confinamiento.

En esos momentos había que echar mano a lo que fuera y los terapeutas del equipo hicieron terapias en las que el pacicliente estaba en la terraza, en el coche o en el lavabo.

Pero una vez acabada esa fase, el descubrimiento de la comodidad de esa opción hace que se esté generalizando esta modalidad que a mí, en relación con las Psicoterapias Humanistas me parece una modalidad “para emergencias” y me explico:

La psicoterapia presencial constituye un medio que necesita mucha motivación, pero a la vez posee una alta definición, lo que es muy apropiado para la metodología fenomenológica que utilizan los modelos de las Psicoterapias Humanistas, en la que el terapeuta percibe y se comunica con precisión al cliente por los canales de diferentes sentidos: vista, oído, olfato y a veces el tacto.

Por el contrario, En la psicoterapia *on-line* –que precisa de menor motivación- hay una baja definición, los sentidos se reducen a vista y oído y aún así mermados, de modo que el terapeuta pierde mucha precisión en los detalles de tensión facial y corporal, coloración de la piel, brillo ocular, etc. que muchas veces le guían para distinguir cuándo se ha producido el cambio terapéutico a partir del cambio de estas pequeñas señales corporales. Y no siempre el tono de la voz se percibe tan matizado como en la sesión presencial. Ni puede captar si la persona hace ademán de alejamiento o acercamiento al terapeuta, y la postura corporal es estereotipada de modo que no permite desarrollar una gesticulación espontánea tan expresiva como ocurriría en la psicoterapia presencial. Ya no digamos cuando en algunos momentos dolorosos o traumáticos en los que el terapeuta le cogería la mano o se la pondría sobre el hombro como apoyo emocional, ahora no puede hacerlo.

Ciertamente, en las sesiones on-line estamos espabilándonos lo mejor que podemos para suplir estas deficiencias, pero no podemos equiparar las dos modalidades, como bien apuntaba Hernández (2014) en su novela *La terapeuta*.

La habituación a la terapia on-line la entiendo como una pérdida de potencial. Nos quedamos literalmente en dos dimensiones y perdemos profundidad e intensidad. Por favor, que la comodidad no comprometa la efectividad.

* La segunda preocupación tiene que ver con la necesidad de configurar un **abordaje sensato de la dimensión espiritual** del ser humano desde la Psicología Transpersonal

Ya desde su nacimiento la Psicología Humanista concibió al ser humano como bio-psico-socio-espiritual, y la Psicología Transpersonal nacida desde la Psicología Humanista, que tiene a su cargo (entre otros campos) el estudio de esta última dimensión, puede perder su rigor si las universidades y los colegios profesionales se desentienden de ella, como ocurre en la actualidad en forma muy generalizada en nuestro país. Hay infinidad de investigaciones sobre el tema de la relación e influencia entre salud mental y espiritualidad en todo el mundo. Entre nosotros, quienes más la tienen en cuenta (forzados por la evidencia de lo que palpan) son los sanitarios que se ocupan de las situaciones terminales. ¿Cuánto se estudia este tema en las facultades de Psicología?

Como dije anteriormente en otro lugar:

*Mientras las universidades sigan sin tomarse en serio estos temas, inhibiéndose –con escasísimas excepciones– de ofrecer formación académica a los futuros profesionales de la psicoterapia, están abandonando a La Suerte para que ella decida si las personas que necesitan ser tratadas y apoyadas en los procesos psicológicos que involucran aspectos transpersonales, van a parar a un profesional preparado, a un profesional sin preparación, o a un pseudoprofesional destructivo* (Gimeno-Bayón, 2020, p. 38).

* La tercera preocupación es que Junto con la alegría de ver esta contribución de las psicoterapias humanistas al conjunto del mundo de la psicoterapia, cuyas semillas son recogidas en diferentes modelos, me surge la preocupación de que al utilizarlos se vaya hacia un **reduccionismo** limitador de las intervenciones que pueda dar lugar a hacer buena la popularizada frase de Maslow: “Supongo que es tentador pensar que, si la única herramienta que tienes es un martillo, puedes tratar cualquier cosa como si fuera un clavo” (Maslow, 1966, p. 15).

Hay personas que necesitan meditar, y otras parar de meditar y lanzarse a la acción y a la interacción. La mayoría de las personas evitan la experiencia dolorosa, pero algunas la buscan, y otras evitan el placer, etc. En psicoterapia, cada pacicliente es único. Y también cada terapeuta. Por cierto, que la variable del tipo de terapeuta, como señalan Wampold e Imel es “un factor ignorado pero crítico” digno de mayor atención por parte de la investigación, teniendo en cuenta que “la variabilidad entre los terapeutas que administran el tratamiento tiene un efecto mayor que las diferencias entre los tratamientos” (Wanpold & Imel, 2021, p. 420).

**UNA CONSTATACIÓN**

Escuchando el pasado día nueve la conferencia de Moratalla en esta misma casa, cuando hablaba de la **psicoterapia del futuro**, se me ocurre que así como empecé diciendo que las Psicoterapias Humanistas están vivas, veo que están francamente preparadas para el futuro, porque ya lo han empezado. Algunas de las cuestiones que la conferenciante intuía que formarían parte de la psicoterapia del futuro, son parte del ADN de las psicoterapias humanistas, como por ejemplo cuando aludía a:

* la **integración de los hallazgos de las neurociencias**,
	+ las Psicoterapias Humanistas nunca fueron reacias a ellas: es más, son los hallazgos del neurocirujano Penfield en los años 40-50 los que inspiraron a Eric Berne, en 1957 la teoría de los estados del yo que están en la base del nacimiento del modelo del Análisis Transaccional de Berne en 1958.
	+ ha incorporado con naturalidad las aportaciones de las neurociencias a las que la conferenciante hacía referencia, como la teoría polivagal de Porges, o la metodología de la EMDR.
	+ y como se puede leer en el libro que estamos presentando, los hallazgos de las neurociencias están validando muchas intuiciones formuladas desde los diferentes modelos de las Psicoterapias Humanistas que constituían una clara evidencia basada en la práctica. Y sospecho que las neurociencias aún darán algunas sorpresas, como apunta Castellanos (2022) sobre una modulación de la mente no cerebrocéntrica, que avalará la integración del conjunto del cuerpo en la psicoterapia.
* En cuanto al **tipo de investigación**, y una vez superada la etapa de emplear esfuerzos con las investigaciones cuantitativas para demostrar lo que ya está más que demostrado, como es la validez científica de los modelos humanistas, pienso que nos espera una hermosa etapa, a la que deseo que se unan otros modelos, centrada en la **comprensión del proceso del cambio terapéutico**.

Las Psicoterapias Humanistas, que como señala Rychlak (1988) se caracterizan –a diferencia de otros modelos- por destacar la relevancia de las causas final y formal en la psicoterapia, creo que tienen mucho que aportar a este enfoque de la investigación, más acorde con las demandas actuales de la APA para este tema.

Por eso concluyo que las Psicoterapias Humanistas, hoy, resulta que no solo no han desaparecido como auguraban o deseaban algunos, sino que **están bien vivas y tienen ya, y quizá desde que nacieron, un pie en el futuro** en el que esperamos seguir dialogando con otras corrientes y seguir enriqueciéndonos mutuamente, creciendo juntos desde el respeto y la diferencia.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Atienza, M. (1987). *Estrategias en Psicoterapia Gestáltica*. Nueva Visión.

Berne, E. (1957). Ego states in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy , 11(2*)293-309[/doi.org/10.1176/appi.psicoterapia.1957.11.2.293](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1957.11.2.293)

Berne, E. (1973). *What Do You Say After You Say Hello?*  Grove Press.

Castellanos, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro.* Kairós.

Cerdá, M. (2012). Psicología Humanista y Psicología Transpersonal: similitudes y diferencias. En Cerdá, M. (Editor) *El cielo azulado. Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal* (pp. 13-80). Univ. de la Serena

Gimeno-Bayón, A. (2020) Psicología y psicoterapias Transpersonales. Reflexiones y propuestas. *Revista de Psicoterapia 31,* (117) 5-41.

Gimeno-Bayón, A., Rosal, R., Pasquin, P. & Moreno, A. (2021). Dos Generaciones en busca de Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia, 32* (119), 35-53.

Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy, 35, 639-665.

Hernández, G. (2014) *La terapeuta.* Planeta.

Jacobson, N.S. & Christensen, A. (1996). Integrative Couple Therapy: promoting acceptance and change. Norton.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results.*General Hospital Psychiatry.* 4: 33–47.

Kohlenberg, R. J. & Tsai, M. (1987). Functional analytic psychotherapy. En N. Jacobson (Ed.), *Psychoterapists in clinical practice: Cognitive and behavioral perspectives* (pp. 388-443.Guilford Press.

Lazarus, A. A. & Beutler, L.E. (1993). Sobre el eclecticismo técnico. *Journal of Counselling&Development.* [https://doi.org/10.1002/j.1556- 6676.1993.tb02652.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-%096676.1993.tb02652.x)

Levitsky, A. & Perls, F. (1970)*The Rules and Games of Gestalt Therapy.***‎**Lodestar Press.

Lowen, A. (1967). *The beyatral of the body. N*ew York: Macmillan Publishing.

Maslow, A. (1966). *The psychology of science. A reconnaissance.* Nueva York: Harper & Row.

Paul, G.L. (1967). Strategy of outcome research in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology 31*, 109-118.

Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Agression.* Allen and Unwin.

Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Bantam Books

Pinillos, J.L. (1987). La personalidad. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista, 19/20,* 4-17.

Polster, E. & Polster, M. (1973). [*Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory & Practice*](https://www.amazon.com/-/es/gp/product/0394710061/ref%3Ddbs_a_def_rwt_bibl_vppi_i2)*.* Brunner/Mazel.

Murray, H.A. (1962). The personality and career of Satan*. Journal of Social Issues, 18*, 36-54.

Norcross, J.C. (2014). Conclusiones y recomendaciones del Grupo de trabajo interdivisional (Divisiones APA 12 y 29) sobre relaciones de terapia basada en la evidencia. [https://societyforpsychotherapy.org/evidence-based- therapy-relationships](https://societyforpsychotherapy.org/evidence-based-%09therapy-relationships).

Rosal, R. (2020). Logros, errores y responsabilidades de la Psicología Humanista. En R. Rosal & A. Gimeno-Bayón, *Tras medio siglo de Psicoterapias Humanistas,* pp. 55-105. Hakabooks.

Rychlak, J. F. (2003). *The human image in postmodern America*. APA. https://doi. org/10.1037/10565-008

Segura, J. & Fernández-Puig, M.V. , (Coords.) (2022). *Psicoterapias Humanistas. Una Mirada Actual.* UOC.

Stevens, J.O. (1971). *Awareness: exploring, experimenting, experiencing.* Real People Press.

Suzuki, D.T. & Fromm, E. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis.* Harper & Row

Villegas, M. (1986). La Psicología Humanista: Historia, concepto y método. *Anuario de Psicología, 34.*

Wanpold, B.E. & Imel, Z.E. (2021). *El gran debate de la psicoterapia. La evidencia de qué hace que la terapia funcione.* Eleftheria.