

# La arquitectura conceptual del funcionamiento psicológico integrativo personalista

*The conceptual architecture of integrative personalistic psychological functioning.*

---

ROSA ESTELA ZAPIEN\*

**Resumen:** El objetivo del presente trabajo es proponer una teoría del funcionamiento psicológico desde el modelo de la psicología integrativa basado en el personalismo integral. Se expone, pues, la arquitectura conceptual de la Teoría de Funcionamiento Psicológico Integrativo Personalista basada en cuatro ejes que, desarrollados e integrados, conforman la plenitud de vida personal. La intervención clínica desde el modelo integrativo comprende conceptos tan originales como: La plenitud de vida personal como objeto mismo de la intervención terapéutica; los ejes personalistas, como el constructo operativo que permite conceptualizar clínicamente los casos de las personas que llegan a terapia; el estado personalizante o despersonalizador, desde donde puede llegar a comprenderse dónde se encuentra la persona respecto a sí misma y a sus dimensiones y dinamismos esenciales, etc.

**Palabras clave:** persona, personalismo, terapia, psicología personalista, modelo integrativo personalista, funcionamiento psicológico, teorías psicológicas.

**Abstract:** The objective of the present work is to propose a theory of psychological functioning from the Integrative Psychology Model based on Integral Personalism. Therefore, the conceptual architecture of the Personalistic Integrative Psychological Theory of Functioning is exposed based on four axes that, developed and integrated, make up the fullness of personal life. The clinical intervention from the Integrative Model, includes concepts as original as: The Fulness of Personal Life as the very object of the therapeutic intervention; the personalist axes, such as the operational construct that allows clinically conceptualizing the cases of people who undergo therapy; the personalizing of depersonalizing state, form where you can come to understand where the person is in relation to himself and to his essential dimensions and dynamisms, etc.

---

\* Universidad Anáhuac (México). E-mail: rzapien@icloud.com

**Keywords:** person, personalism, therapy, psychology, personalistic psychology, personalist integrative model, psychological functioning, psychological theories.

Recibido: 15/05/20  
Aceptado: 03/07/20

## 1. Introducción

El proyecto de la psicología integrativa personalista surge en México, en un contexto universitario. El desafío parte de la necesidad de no perder de vista los fundamentos del derecho y del reconocimiento de la dignidad de la persona humana en las ciencias humanas. Y en este caso, particularmente en la psicología.

La concepción positivista muy difundida en el pensamiento contemporáneo, que niega un estatuto científico a la filosofía y a la teología y las separa completamente del mundo de la ciencia, es una gran preocupación, porque es portadora de grandes riesgos de reducción de la visión de la persona. Por lo tanto, es necesaria una visión amplia y abierta de la razón y de su ejercicio en la búsqueda de la verdad y de la respuesta a las preguntas fundamentales sobre la persona y su bienestar integral<sup>1</sup>. En otras palabras, es necesario la integración de las ciencias humanas con la filosofía y la teología a fin de aportar una visión más completa de la persona.

Se tenía, entonces, por delante la tarea de repensar la ciencia de la psicología desde una postura integrativa y abierta a una concepción de la persona completa. En este sentido, se vuelve insuficiente una consideración aislada del fenómeno psicológico desgajado de la dimensión física y espiritual.

El primer paso requerido fue encontrar una base filosófica que sirviera de soporte para aportar particularmente una antropología sólida para comenzar ese trabajo de integración. Desde luego, pareciera que la primera opción disponible desde un contexto universitario católico pudiera ser la aristotélica tomista. Efectivamente, desde ahí se intentó partir. En el camino se fueron presentando problemas prácticos que fueron haciendo difícil el ejercicio de integración de la filosofía con la psicología: ¿Cómo sustentar, por ejemplo, desde las categorías sustancia y accidentes, materia y forma, la práctica clínica? ¿Cómo llegar a la

---

<sup>1</sup> F. LOMBARDI, "Intervención oral entrega primera edición de premios razón abierta", en <http://www.fondazioneeratzinger.va>, Madrid 2016.

comprensión de los dinamismos neuroperceptivos desde los parámetros antropológicos filosóficos clásicos? Seguramente, puede ser posible lograrlo. Sin embargo, no parecía ser un proceso fluido ni connatural.

Así fue como se siguió explorando otras propuestas de antropología filosófica hasta encontrar el Personalismo Integral. Partiendo desde ahí, el ejercicio de integración comenzó a cobrar mayor connaturalidad y sentido: afectividad, dinamismos, dimensiones antropológicas comenzaron a dar claridad y soporte al desarrollo de una propuesta original de un funcionamiento psicológico comprendido desde una visión antropológica más completa. Dicho desarrollo cobró el nombre del Modelo Integrativo Personalista.

## 2. El personalismo integral

La arquitectura conceptual del Funcionamiento Psicológico Integrativo Personalista tiene, pues, como raíz y como base filosófica el personalismo integral, el cual toma presupuestos antropológicos de Wojtyła<sup>2</sup>, enriquecidos con otros autores personalistas, sistematizados y acuñados por Burgos<sup>3</sup> en una propuesta original.

Wojtyła desarrolló una antropología personalista original y potente, resultado de una fusión original de fenomenología y pensamiento clásico, fundamentalmente tomista. (a) Tiene una orientación ontológica; (b) es un pensador estructuralmente moderno; (c) es un pensador plenamente personalista. Percibió que era necesaria una nueva síntesis antropológica que fundiese la filosofía clásica y la moderna; la filosofía del ser y de la conciencia<sup>4</sup>. Piensa él que debían mantenerse algunos aspectos clave del pensamiento clásico, en particular la perspectiva ontológica; pero que la formulación específica parecía obsoleta, y debiera ser reformulada desde una sistematización nueva que integre las aportaciones filosóficas de la modernidad.

Burgos, siguiendo a Wojtyła<sup>5</sup>, señala además que el *yo-ello*, prevalente en la filosofía occidental durante siglos, es sustituido por el *yo-tú* como elemento constitutivo de la identidad personal. Las personas nos construimos, no con relación a los objetos, sino en relación y dependencia de otras personas, comenzando por la construcción de nuestra identidad

---

<sup>2</sup> K. WOJTYŁA, *Persona y acción* (2ª ed.), Palabra, Madrid 2014.

<sup>3</sup> J.M. BURGOS, "El Personalismo Ontológico Moderno I. Arquitectónica", en *Quién*, 1 (2015), pp. 9-27.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> *Ibid.*

básica en el contexto de las relaciones interpersonales. Sin embargo, la persona tiene prioridad sobre la relación, y esto es una tesis sostenida precisamente por el personalismo integral, a diferencia de otras corrientes dentro del personalismo mismo que acentúan la prevalencia de lo relacional. Esto, sin embargo, no infravalorando la relación, teniendo en claro que la persona solo puede ser plenamente persona en el marco de la relación interpersonal, aunque la prevalencia la tiene la persona misma por encima de la relación ya que, si la persona no se afirma a sí misma desde una clara identidad, no es posible lograr relaciones interpersonales sanas y satisfactorias.

Los rasgos principales del personalismo integral pueden expresarse a través de tres enunciados: escuela específica de filosofía, centralidad de la persona y concepto moderno de persona, como bien los ha explicado el doctor Burgos en el artículo ya mencionado<sup>6</sup>.

Respecto a que es una escuela de filosofía, el doctor Burgos comenta que, como tal, asume los inconvenientes o limitaciones de cualquier escuela que no puede abarcar ni tratar todos los temas. Pero que en la medida en que apuesta por una perspectiva determinada, por una temática concreta, por una metodología específica, se posee la fuerza de lo identificable y de lo nuevo, la potencia para configurar la filosofía de una época dándole una orientación determinada, algo vedado a las visiones genéricas, incapaces de interactuar y modificar el mundo real<sup>7</sup>.

Parece, entonces, que precisamente esta ventaja es lo que hace que el personalismo integral sea aplicable y funcional para llevar a cabo este trabajo de integración con una ciencia humana práctica como la psicología.

En segundo lugar, Burgos identifica la centralidad estructural del concepto de persona como rasgo estructural del personalismo integral. Esto significa que el concepto de persona es la clave o quicio de la antropología y de la ética; o, en otros términos, que es una antropología pensada desde la persona.

Partir desde la persona vuelve a ser un punto favorable para la psicología. En ese sentido, no es la persona la que debe forzarse para entrar en un categorial filosófico abstracto. La atención centrada en la persona abre la posibilidad de alcanzar un conocimiento más profundo, tal como los primeros psicólogos empezaron a alcanzarlo bajo lo que todavía, por ejemplo, se sigue conociendo como psicología de lo profundo.

---

<sup>6</sup> *Op. cit.*

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 17.

En tercer lugar, el personalismo integral apuesta por un concepto moderno de persona. Desde esta perspectiva, la modernización del concepto de persona resulta decisiva pues, de otro modo, no podría construirse una antropología que reflejara, con objetividad, la realidad personal. Y en ese sentido lo que aporta la modernidad es enriquecedor: la persona como un *yo* y *quien*, la afectividad y la subjetividad, la interpersonalidad y el carácter comunitario, la corporalidad, tripartición de la persona en nivel somático, psíquico y espiritual, la persona como varón y mujer, primacía del amor, libertad como autoderminación, carácter narrativo de la existencia humana, trascendencia como relación con un *Tú*, etc.<sup>8</sup>.

El desglose de estas características abre para la psicología un abanico de posibilidades para desarrollar una teoría completa de un funcionamiento psicológico. Es así como se podrá ver que surge la intervención clínica desde el modelo integrativo, con conceptos tan originales como: la plenitud de vida personal como objeto mismo de la intervención terapéutica; los ejes personalistas, como el constructo operativo que permite conceptualizar clínicamente los casos de las personas que llegan a terapia; el estado personalizante o despersonalizador; desde donde puede llegar a comprenderse donde se encuentra la persona respecto a sí misma y a sus dimensiones y dinanismos esenciales, etc.

### 3. Objetivo de la intervención terapéutica desde la Terapia Integrativa Personalista (TIP)

La teoría del funcionamiento psicológico de la TIP afirma, en primer lugar, que la persona es un ser en construcción permanente, y por ello hay en ella una *tendencia actualizante*, que le lleva a buscar realizar todas sus potencialidades adquiriendo de ese modo una vida, cada vez más plena. En este sentido de construcción permanente, coincide con ciertas conclusiones a las que llegó Rogers, al tratar de explicar, desde su teoría, lo que él fue encontrando en la práctica de su terapia. La vida es un proceso dinámico, en constante cambio y movimiento, por lo que ser persona es un proceso, más bien que un producto<sup>9</sup>. Este proceso está motivado por la *tendencia a la actualización*, que se logra cuando las personas viven de acuerdo con su potencial y, al actuar, no lo niegan, rechazan o esconden, es decir, viven con autenticidad<sup>10</sup>. Aun así, la visión que propone

<sup>8</sup> J. M. BURGOS, *Antropología* (5ª ed.), Palabra, Madrid 2013.

<sup>9</sup> R. ZAPIÉN, "Efectividad de la Terapia Integrativa breve con enfoque personalista", en [https://www.academia.edu/38114605/Efectividad\\_de\\_la\\_terapia\\_integrativa\\_breve\\_con\\_enfoque\\_personalista](https://www.academia.edu/38114605/Efectividad_de_la_terapia_integrativa_breve_con_enfoque_personalista) (2018), p. 25.

<sup>10</sup> C. ROGERS, *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires 1985.

Rogers es excesivamente diluida frente a la del personalismo integral. Esta visión puede verse complementada con el *factor plus*, o factor de complemento que describe Petrilowitsch al afirmar que la logoterapia de Frankl<sup>11</sup>, por contraste con las demás psicoterapias, no permanece en el plano de la neurosis, sino que va más allá, y penetra la dimensión de los fenómenos específicamente humanos. Evidentemente esto le da un trasfondo personalista que ayuda a comprender cuál pudiera ser entonces el objetivo de una intervención psicoterapéutica tal como se viene proponiendo. A diferencia, por ejemplo, con el psicoanálisis, la persona no se encuentra ya frustrada sexualmente, sino existencialmente. La pulsión sexual, en ese sentido, sería sustituida, por así decirlo, por la *pulsión existencial*. En otras palabras, tener un sentido de vida es equivalente a desplegar armónicamente la propia vida. El objetivo del análisis existencial, que es el punto de partida de la logoterapia, consiste, entonces, en hacer consciente la imagen implícita de la persona, y explicitarla, desplegarla, desarrollarla, no de una manera distinta a como se revela una placa fotográfica, y de esa manera se hace ver lo que se hallaba latente. Porque la concepción de la persona que posee el terapeuta puede ser a veces que fomente o mantenga la neurosis del paciente<sup>12</sup>.

La persona, desde esta concepción, no es solo de índole psicofísico-orgánico, sino también espiritual-personal. Lo mismo que una alfombra, al desenrollarse, revela su motivo incofundible, así también con el transcurrir de la vida, con su devenir, vamos viendo la esencia de la persona<sup>13</sup>.

Tomando, entonces las perspectivas de Rogers<sup>14</sup> y de Frankl<sup>15</sup>, y complementándolas con el trasfondo de la antropología personalista planteada por Burgos<sup>16</sup>, la TIP propone que la persona está llamada a una *Plenitud de Vida Personal*, conformada por la integración de sus tres dimensiones antropológicas (corpórea, psíquica y espiritual), y por el desarrollo de todo su potencial direccionado a su sentido de vida existencial desde su constante dinamismo de conocer, querer y amar.

Este constructo de *Plenitud de Vida* hace referencia también a un estado personal, al que se llega respondiendo a un auténtico llamado existencial, donde se vive con un horizonte de eternidad, orientado por

---

<sup>11</sup> V. E. FRANKL, *Teoría y Terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y análisis existencial*, Herder: Barcelona.

<sup>12</sup> *Ibid.*

<sup>13</sup> *Ibid.*, cap. 14.

<sup>14</sup> *Ibid.*

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> J. M. BURGOS, *Antropología: una guía para la existencia* [versión para Kindle], (5ª Ed), Palabra, Madrid 2013.

valores que llevan a vivir un sentido de vida trascendente. Asimismo, busca generar intimidad en sus relaciones interpersonales desde una genuina experiencia de amor. Se asume y se acepta como un ser limitado, finito, imperfecto aceptando las limitaciones propias de la vida humana. Conoce, quiere y percibe la realidad situándose ante ella desde la experiencia, y siendo capaz de tomar decisiones libres que le siguen llevando a más plenitud.

El núcleo psíquico más profundo, desde el cual interviene la TIP, es el yo personal integrador. Este concepto, según refiero en mi tesis doctoral<sup>17</sup>, hace referencia al conjunto de fenómenos corporales, psíquicos y espirituales que se dan desde un trasfondo personal. Se diferencia notablemente del yo freudiano, concebido como el elemento de la personalidad que tiene que satisfacer simultáneamente al *ello* y al *superyó*, a fin de superar el conflicto intrapsíquico. Esto se vuelve complejo, porque objetos que satisfacerían al yo pueden generar sentimientos de culpabilidad, por lo que deben ser inhibidos, lo cual, a su vez, genera ansiedad porque impide la satisfacción del *ello*. La ansiedad es sumamente angustiada, y la tarea del yo es eliminarla<sup>18</sup>.

Por el contrario, el yo personal integrador no se mueve a partir del conflicto intrapsíquico, sino a partir de la *tendencia actualizante* hacia una plenitud personal, que comprende la integración de las dimensiones personales (cuerpo, psique y espíritu). Desde la comprensión de la TIP, lo psíquico no puede considerarse como una dimensión aislada del resto de las dimensiones personales, tales como son la dimensión espiritual y corpórea. Burgos<sup>19</sup> aporta una reflexión interesante, que además coincide con algunos estudios clásicos sobre percepción social<sup>20</sup>, cuando se pregunta: “¿Cómo es posible que un estímulo físico pueda acabar transformándose en una sensación subjetiva?”. Con esto, trata de demostrar, por ejemplo, que la percepción es mucho más que un estímulo que provoca una serie de reacciones que van al cerebro y provocan una reacción. Afirma, pues, que cada experiencia psíquica es un proceso que realiza el sujeto en su integridad. El cerebro no ve, y tampoco los ojos ven; quien ve es el sujeto que realiza esa acción. Entendemos, de ese modo, que se trata de un proceso cognoscitivo, y por lo tanto intencional, y no meramente químico, físico o nervioso. Burgos explica que la experiencia subjetiva de la senso-percepción se da porque los sentidos no son entidades mera-

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 31.

<sup>18</sup> S. FREUD, *El yo y el ello y otros ensayos de metapsicología*, Alianza, España, 2012.

<sup>19</sup> *Op. cit.*

<sup>20</sup> S. BRUNER y C. GOODMAN, “Value and Need as Organizing Factors in Perception”, en *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 42 (1947), pp. 33-34.

mente físicas, sino que tienen una dimensión psíquica que establece la conexión entre las modificaciones físicas del mundo (o del propio sujeto) y la persona en cuanto tal.

Respecto al proceso de autoconstrucción permanente, o plenificación, que desde este modelo se propone, pueden darse dos estados en los cuales la persona se puede instalar: el estado despersonalizador y el estado personalizante. En el estado despersonalizador, el *yo* personal está desintegrado y difuso porque sus contenidos no se encuentran adecuadamente integrados en las dimensiones personales. Por el contrario, en el estado personalizador, el *yo* personal se encuentra unificado y direccionado a un crecimiento personal plenificador. En tal caso, los contenidos del *yo* se encuentran integrados armónicamente en las dimensiones personales<sup>21</sup>.

Desde la concepción teórica de la TIP existen cuatro modos personalizantes, llamados ejes personalistas: sentido, interpersonalidad, aceptación de limitantes y objetividad, que llegan a conformar la integración del *yo* personal.

En cuanto al eje de sentido, que además puede identificarse con la dimensión espiritual, la TIP coincide con Viktor E. Frankl<sup>22</sup>, en su concepción de la logoterapia como un vehículo que asciende a la dimensión humana, y de esa manera acoge los fenómenos específicamente personales. Se trata –continúa, Frankl– de las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: su *autotrascendencia*<sup>23</sup>, en primer lugar, y, en segundo lugar, la capacidad para *distanciarse de sí mismo*, una capacidad que caracteriza el existir del hombre como tal<sup>24</sup>.

Por lo tanto, la persona no llega a ser realmente persona, ni llega a ser realmente ella misma, si no se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí misma o se olvida de sí misma al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona. ¿Por qué caminos puede hallarse sentido y llenar la propia vida? A saber, primordialmente realizando una acción o creando una obra, es decir, creativamente. Pero también por medio de una experiencia, esto es, cuando experimentamos algo o a alguien, y experimentar a alguien en toda su singularidad y unicidad significa amarle<sup>25</sup>.

---

<sup>21</sup> *Ibid.*

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> V. FRANKL, *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Urban und Schwarzenberg, Munich 1959.

<sup>24</sup> V. FRANKL, *Der unbedingte Mensch*. Franz Deuticke, Viena 1949.

<sup>25</sup> *Op. cit.*, 1992, p. 3.



Las relaciones interpersonales generadoras de intimidad, o interpersonabilidad, son un segundo objetivo buscado desde la TIP. La evidencia científica ha demostrado una particular relevancia de este aspecto, que el modelo integrativo personalista toma como uno de sus principales postulados<sup>26</sup>. Por ejemplo, el estudio sobre desarrollo adulto, llevado a cabo por el departamento de Psiquiatría de la Universidad de Harvard durante 75 años<sup>27</sup>, obtuvo como resultado final que lo que lleva a una vida más feliz y saludable son las buenas relaciones.

El paradigma integrativo personalista plantea también la aceptación de los limitantes propios de la vida, del malestar que surge de la constatación de ciertos límites personales, relacionales o circunstanciales, como un camino personalizador, en cuanto que ajusta a la persona a vivir de acuerdo a su realidad falible, y contingente, respecto a todo aquello sobre lo que no tiene control o dominio, y abocándose, por otro lado, a resolver y a afrontar todo aquello que sí resulta modificable y que incrementa su bienestar psíquico y personal. Desde esta postura de aceptación de lo que no está bajo su *locus* de control, la persona puede situarse generando sentido y valores más allá de la experiencia de los limitantes y condicionantes personales<sup>28</sup>. En ese sentido, resulta muy interesante constatar en el universo de la psicología cómo a partir de los años noventa surge, dentro de la corriente conductual, un grupo de terapias contextuales, con innovaciones terapéuticas y formas de abordar los problemas psicológicos. La diferencia que presenta esta generación es que no trata de quitar de en medio la ansiedad, la depresión, las obsesiones, los estímulos adversos que no están bajo el propio dominio de control, sino aceptarlos, entender por qué se tienen esos problemas, planteando un nuevo contexto verbal y terapéutico<sup>29</sup>. La Terapia de Aceptación y Compromiso lleva ya más de 30 años de investigación y desarrollo desde que su principal autor, Hayes<sup>30</sup>, publicó su primer artículo; los principales autores del modelo exponen en su manual un conjunto considerable de trabajos<sup>31</sup> que corroboran la mayor efectividad a la larga de la postura de aceptación. Algunos trabajos más actuales, por ejemplo, el de Wilson y Luciano<sup>32</sup>, apuntan también en esa dirección.

<sup>26</sup> *Op cit.* ZAPIÉN.

<sup>27</sup> M. D. VAILLANT, *Ageing Well*, (1a Ed.), Hachette Book Group, New York 2002.

<sup>28</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

<sup>29</sup> M. PÉREZ-ÁLVAREZ, "La Terapia de conducta de tercera generación", en *Edu psykhé*, 5 (2006), pp. 159-172.

<sup>30</sup> S. C. HAYES, "Making sense of spirituality", en *Behaviorism*, 12 (1984), pp. 99-110.

<sup>31</sup> S. C. HAYES, K. D. STROSAHL y K. D. WILSON, *Acceptance and Commitment Therapy. An Experimental Approach to Behavior Change*, Guilford, New York 1999.

<sup>32</sup> K. G. WILSON y C. LUCIANO, *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*, Pirámide, Madrid 2002.

Por último, la objetividad, como manera de situarse en contacto con la realidad, es otro postulado que promueve la TIP. Esta realidad tiene un componente objetivo, es decir, la realidad que existe en sí, fuera de mí; y un componente subjetivo, la realidad como se vive, se experimenta y se percibe<sup>33</sup>. De alguna manera, esta forma de contacto con lo real que toma en cuenta una realidad interna y otra externa podría remitirnos a la teoría de la autoeficacia de Bandura<sup>34</sup>, en cuanto a que este autor habla de la existencia de un autosistema (parte subjetiva), que permite a las personas ejercer un control sobre el medio ambiente y sus creencias, factores que a su vez alteran las conductas subsecuentes (modificación de la realidad externa, parte objetiva). Con lo anterior, propone que la conducta humana es el resultado de la interacción entre este autosistema y las fuentes de influencia externas y medioambientales. En efecto, para la TIP, la realidad es alcanzada a través de la acción de la persona, ya que es a través del análisis de dicha acción lo que pone a la persona en posibilidad de vivir en contacto con lo real, y esto genera salud, plenitud y autoeficacia.

Desde esta perspectiva integral de la TIP, se puede afirmar que la sanación, pues, es el proceso de recuperación de esos modos adecuados de vivir como persona, recuperación de lo personal dañado, bloqueado o imposibilitado, y asimismo, el proceso de desarrollo de esos modos auténticos que sitúan a la persona en el estado personalizador; desde el cual puede ir actualizando progresivamente esa tendencia hacia la plenitud de vida personal<sup>35</sup>.

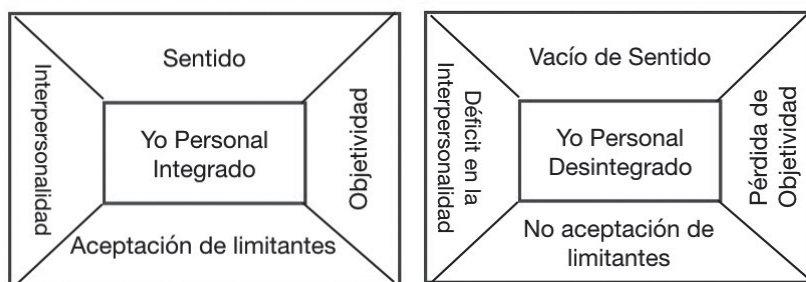


Figura 1. Diagrama de los estados: Estado Personalizador y Estado Despersonalizante.

<sup>33</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

<sup>34</sup> A. BANDURA, "Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change", en *Psychological Review*, 84 (1977), pp. 191-215.

<sup>35</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

## **4. Características de la Terapia Integrativa Personalista**

### *4.1. Enfoque integrativo*

La TIP, nacida desde la corriente integrativa, se caracteriza por mirar más allá de las fronteras de una escuela particular para ver qué puede ser aprendido por otros caminos conducentes al desarrollo psicoterapéutico<sup>36</sup>. En ese sentido, coincide con el Método Gottman en cuanto a su enfoque integrativo, y que, al ser un método basado completamente en evidencias empíricas, llega a una antropología bastante bien delineada y coincidente con la propuesta personalista. Gottman, por ejemplo, desarrolla sus intervenciones tomando aportaciones de diferentes enfoques: en su técnica de “sueños en conflicto”, desentraña el contenido simbólico de los temas que suelen discutir las parejas echando mano del enfoque psicodinámico. Desde la vertiente existencialista, trabaja la construcción de un sentido trascendente compartido. Desde la teoría sistémica comprende la secuencia del tiempo, y en un modelo matemático de patrones de interacción describe la relación como sistema. Es una terapia afectiva, enfocada en los sentimientos, y en eso se vuelve muy coincidente con el realce que desde el personalismo se le otorga al tema de la afectividad. Es una terapia conductista, centrada en el cambio de patrones de interacción, es una terapia cognitiva, que se centra en lo que las parejas piensan de su relación. Es una terapia narrativa, que se enfoca en las historias que los miembros de la pareja cuentan entre ellos sobre su relación, sus propósitos y sus luchas.

Por su parte, el Tratamiento Integrativo Personalista desarrolla sus intervenciones partiendo de sus cuatro ejes personalistas, que mucho tienen que ver con los diferentes puntos clave que señalan los hallazgos de los Gottman. El primer eje personalista es el sentido que como tal busca construir en la persona un sistema de valores que contribuye a dar rumbo a la vida de los pacientes apelando a su dimensión espiritual. El segundo eje personalista es el de la interpersonalidad, donde se trata de desarrollar todas aquellas habilidades y disposiciones para llegar a generar intimidad en las relaciones alcanzando plenitud; esto comprende todo lo que los Gottman hacen en el trabajo por desarrollar los sistemas de afecto positivo, los rituales de conexión y la generación de un sentido compartido de trascendencia. El tercer eje personalista es el de la aceptación de limitantes, se trata de poder identificar todas esas realidades o

---

<sup>36</sup> J. C. NORCROSS y M. R. GOLDFRIED, *Handbook of Psychotherapy Integration (2ª Ed.)*, Oxford University Press (2005).

situaciones que suelen conformar problemas estructurales, o en palabras de Gottman, los problemas perpetuos en las relaciones donde, entonces, de lo que se trata no es de luchar por eliminar el problema insoluble, sino encontrar caminos de aceptación para todo aquello que no se puede cambiar, pero también generar estrategias de cambio conductual, solución de problemas y responsabilidad para todo aquello que requiere ser modificado en función de una mejor adaptación y plenitud personal. El cuarto eje personalista es la objetividad, que tiene que ver con las evaluaciones que el paciente hace sobre sí mismo y sobre sus relaciones; en ese sentido muestra convergencia con el trabajo que lleva a cabo la terapia cognitiva, pero también la narrativa en cuanto a la integración y *resignificación* de las propias experiencias de vida.

A lo largo de este apartado se ha procurado mostrar, por un lado, los elementos descriptores del constructo *Plenitud de Vida Personal* como el fin al que tiende por sí misma la Terapia Integrativa Personalista. Para ello se ha desarrollado de manera un poco más detenida el tema de las relaciones interpersonales como uno de los énfasis de la TIP, que abonan a la *Plenitud de Vida Personal*. Cabe recordar que recientemente el estudio de desarrollo humano llevado a cabo por la prestigiosa Universidad de Harvard concluye en la misma línea que hemos querido posicionar en estas ideas: la calidad de las relaciones interpersonales como indicador de salud mental positiva<sup>37</sup>. El actual director del estudio ha resumido los resultados más relevantes, entre los que precisamente cabe destacar la relación existente entre las relaciones interpersonales estables y la felicidad. Y es que a medida que avanzaba la investigación, los científicos constataron que los factores que influían positivamente sobre la salud y el bienestar eran las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja. Las personas con relaciones sociales más estrechas son menos propensas a sufrir enfermedades crónicas y mentales, y presentan menos pérdida de memoria.

#### 4.2. Ejes personalistas

En diferentes momentos de este trabajo se han venido ya mencionando rasgos característicos de los ejes personalistas. Lo que ahora aquí se pretende es cerrar el apartado complementando la descripción de cada uno de ellos y la forma terapéutica en que se trabajan para lograr los fines del tratamiento.

---

<sup>37</sup> R. WALDINGER, *Youtube*, en <http://youtube.com/watch?v=q-7zAkWAOYq>, TED, (2015).

Partiendo de la propia teoría del funcionamiento psicológica, la Terapia Integrativa Personalista (TIP) identifica cuatro caminos (ejes personalistas), para alcanzar ese objetivo de *Plenitud de Vida Personal*, meta última de la intervención terapéutica y que conlleva la integración del Yo Personal Integrador.

#### 4.2.1. Eje Personalista de Objetividad

Desde la base epistemológica de la TIP, este eje se refiere al grado de integración que el paciente muestra respecto a sus experiencias personales. Esta integración experiencial permite que todo lo que la persona haya vivido o esté viviendo, formen un continuo capaz de ponerla en contacto permanente, y de una manera plena, con su propia identidad<sup>38</sup>.

La experiencia es la dimensión cognoscitiva de la vivencia a través de la cual interactuamos con el mundo, se compone de dos elementos indisolublemente unidos: la vivencia de un contenido (objetividad), puesto que siempre experimento algo concreto; y la vivencia de mí mismo al vivir o experimentar ese contenido (subjektividad). La experiencia es el acto que me da unitaria e integradamente esos factores y que, por lo tanto, unifica desde el principio de la objetividad y la subjektividad<sup>39</sup>.

Por lo tanto, el análisis de la acción muestra al ser humano sujeto-objeto. La consciencia, en ese sentido, es la vivencia de sí como sujeto. Por trascendencia, se entiende la capacidad de la persona de separarse de su acción o distanciarse de ella. Esta trascendencia tiene dos dimensiones: la dimensión horizontal, que se identifica con la elección, y la vertical, que es la autodeterminación. "Persona es quien se posee a sí mismo"<sup>40</sup>. La capacidad de autodeterminación está en toda la persona, pero su ejercicio puede ser positivo o negativo y aquí entra la ética y el origen de la responsabilidad, que no es otra cosa que la respuesta activa de la persona ante el valor.

Terapéuticamente, se busca ayudar al paciente a generar un estado de conciencia que le permita tomar distancia de las experiencias más significativas de su vida, de tal modo que pueda generar autoconocimiento, y a través de él tomar decisiones que, a través del libre ejercicio de la autodeterminación, lo encaminen a una mayor realización y plenitud de vida<sup>41</sup>.

---

<sup>38</sup> *Op. cit.* BURGOS, 2015.

<sup>39</sup> J. M. BURGOS. *La Experiencia Integral*, Palabra, Madrid 2015.

<sup>40</sup> *Op. cit.* WOJTYLA, p. 168.

<sup>41</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

En ese sentido, desde el MIP formula el proceso de sanación integral en tres etapas que van desde un estado previo de negación, para pasar luego a un primer estadio de *victimización*, donde la persona está atrapada por sus heridas y toma una posición de víctima esperando que los demás respondan de forma diferente, o que la vida “le devuelva” lo que de alguna forma le quitó. El segundo estadio de la sanación es el de la *responsabilización*, caracterizado por la aceptación de la propia realidad objetiva y subjetiva, y la posibilidad de elección y autodeterminación que llevan a la persona a decidir qué hacer con lo vivido, y qué persona quiere llegar a ser de ahora en adelante a partir de su historia y de su identidad. La última etapa es la de *trascendencia*, en donde la persona llega a encontrar un fuerte sentido trascendente a su propia vida y persona dirigiéndose a grandes causas personales y comunitarias.

#### 4.2.2. El Eje Personalista de Aceptación de Limitantes

Desde la teoría personalista de la TIP, la persona es un ser en construcción permanente. Eso abre a la experiencia constante de límites e imperfecciones, que, por lo demás, son el propulsor y la posibilidad de crecimiento constante. Si la persona no es completa, significa que puede perfeccionarse, y que el crecimiento es siempre viable. Lo contrario a esta postura es la sobreexigencia o sobrevaloración de las propias capacidades propias o ajenas, el generar expectativas altas de los acontecimientos, o de la realidad en general que no siempre corresponde a los hechos y a las evidencias objetivas<sup>42</sup>.

La literatura psicoterapéutica, por su parte, señala que la evitación indiscriminada o generalizada de situaciones desagradables, como lo pudiera ser la constatación de los limitantes propios de la vida, es un factor causal importante y un mantenedor de la psicopatología. La evitación persistente afecta a la calidad de vida, el funcionamiento psicosocial, la salud y el bienestar en general, se relaciona a una vida social, académica, ocupacional y de esparcimiento pobre<sup>43</sup>.

En cuanto a la aceptación que pretende este eje, se puede señalar que las estrategias de activación conductual y de exposición disminuyen la evitación efectivamente<sup>44</sup>, ya que permiten habituarse psicológicamente

<sup>42</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

<sup>43</sup> L. CAMPBELL-SILLS y D. BARLOW, *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders*, Guilford Press, New York 2007.

<sup>44</sup> U. FESKE y D. CHAMBLESS, “Cognitive behavioral versus exposure only treatment for social phobia: a meta-analysis”, en *Behavior Therapy*, 26 (4) (1995).

a la situación, y practicar las habilidades necesarias para adaptarse, y revalorar las creencias inadecuadas<sup>45</sup>. Es por eso que, planteada desde esta perspectiva la aceptación de los limitantes, o de lo que en un momento dado se puede llegar a considerar sufrimiento, o simplemente algo desagradable, puede ser manejado de tal forma que no llegue a convertirse en un obstáculo para el crecimiento y la plenitud de vida<sup>46</sup>.

Este eje se refiere, pues, al grado de aceptación de sufrimiento, condicionantes y limitaciones que el paciente muestra respecto a sus problemáticas personales que están fuera de su campo de control. Que el paciente afronte su vida significa, además, que reconozca las evitaciones que operan en su vida de modo que donde antes decía “no puedo”, reconozca que quería decir “no quiero” y tome el contacto con su propia realidad<sup>47</sup>. Toda evitación o huida impiden el crecimiento personal y la maduración. La persona ha de afrontar su vida, no huir. Justo ha de abrazar aquello que quisiera evitar<sup>48</sup>.

Terapéuticamente, se busca, pues, incrementar el grado de aceptación de los limitantes de la vida identificando las estrategias de evitación que la persona maneja en su vida validando la funcionalidad de las mismas, pero presentando modos alternativos encaminando a la persona hacia el empoderamiento en sus elecciones de vida de cara a un sentido trascendente y de su realización como persona. Esto implica también la identificación de todas aquellas problemáticas que sí están dentro del campo de control del paciente y de las cuales ha de hacerse también responsable aprendiendo mejores estrategias de afrontamiento, o desarrollando habilidades en la solución de dichos problemas.

#### 4.2.3. El Eje Personalista de la Interpersonalidad

El ser humano existe junto con los otros. El carácter comunitario o social es esencial. ¿De qué manera se realiza a sí misma la persona en las relaciones interpersonales? Interactuar con los otros desde el marco personalista significa que la persona realice acciones de interacción con los otros y llegue a realizarse en ellas<sup>49</sup>.

<sup>45</sup> R. M. RAPEE y R. G. HEIMBERG, “A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia”, en *Behaviour Research and Therapy*, 35(8) (1997), pp. 741-756.

<sup>46</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

<sup>47</sup> C. L. KLEINKE, *Principios comunes en psicoterapia*, Descleé de Brouwer, Bilbao 1998.

<sup>48</sup> X. M. DOMÍNGUEZ-PRIETO, *Psicología de la persona*, Palabra, Madrid 2011.

<sup>49</sup> *Op. cit.* WOJTYLA.

El eje de interpersonalidad pretende describir la calidad en los vínculos interpersonales del paciente. Parte del entendimiento de que la interpersonalidad presenta varias formas, no todas igualmente personalizantes, no todas plenificantes. Si en el encuentro personal, se trata al otro como una *cosa* (como medio o instrumento para sus fines), estará estableciendo con él una relación de persona con cosa, una relación *cosificante*, despersonalizadora, pues no hay mayor atentado contra la persona que tratarle como una cosa<sup>50</sup>.

En segundo lugar, se puede tratar al otro en función de su rol, como un *socio*, colaborando con él en función de un fin común, pero tratándole de modo impersonal. En este caso, se establece con él una sociedad o asociación, pero no una relación comunitaria.

Solo si, en tercer lugar, se trata al otro como un fin en sí mismo, como un objeto de amor y de respeto absoluto, solo si se le trata como un rostro concreto, con su dignidad y autonomía, se puede establecer con él una relación personal.

Se trata, por lo tanto, de identificar la calidad de los vínculos que mantiene la persona a través de sus diferentes comunidades. Lo contrario a relaciones personalizantes serían relaciones desde el abuso, la violencia, la dependencia, o desde la impersonalización o la simple desconexión emocional. Terapéuticamente se fomenta que la persona propicie relaciones interpersonales donde pueda experimentar intimidad emocional, psicológica y espiritual a través del encuentro interpersonal. Esto se modela de manera particular a través de la misma relación terapéutica donde la persona del terapeuta cobra una gran relevancia por la forma amorosa con que se vincula con el paciente, no desde un lugar neutral o impersonal, sino poniendo su propia persona al servicio de ese encuentro interpersonal.

#### 4.2.4. Eje Personalista de Sentido

Desde la perspectiva personalista, la búsqueda de sentido apela a dos características antropológicas fundamentales: la autotrascendencia y la capacidad de distanciarse de sí mismo. La autotrascendencia señala el hecho de que el existir humano siempre hace referencia a algo que no es ese mismo existir, a algo o a alguien, a un sentido que hay que cumplir o a la existencia de un ser humano solidario con el que se efectúa un encuentro.

---

<sup>50</sup> *Op. cit.* DOMÍNGUEZ-PRIETO.



Hay, según Frankl<sup>51</sup>, un fenómeno que es consecuencia del vacío existencial y que se trata de un neuroticismo específico que él llama: neurosis *noógena*, la cual se deriva del sentimiento del absurdo, de la duda de que la vida tenga sentido. Se llama, entonces, sentido a aquello que se frustra en la persona siempre que cae en el sentimiento de absurdo y vacío. El sentido es algo que debe hallarse, y solo puede ser encontrado por uno mismo. Esto se lleva a cabo en la propia conciencia moral. ¿Por qué caminos puede llegar a experimentarse el sentido? Primordialmente realizando una acción o creando una obra desde la creatividad personal. Pero también por medio de las experiencias del amor.

Este eje se refiere, entonces, a la claridad de sentido que alcanza la persona apelando a su capacidad de trascendencia que le permite descubrir y seguir una dirección de vida. Se entiende que la orientación de la vida no puede ser arbitraria, ni elegida sin referentes de valores que la trasciendan. El referente axiológico de la dirección de vida es la vocación.

Esta unificación progresiva de todos mis actos y, mediante ellos, de mis personajes o de mis situaciones es el acto propio de la persona. No es una unificación sistemática y abstracta, es el descubrimiento progresivo de un principio espiritual de vida, que no reduce lo que integra, sino que lo salva, lo realiza al recrearlo desde el interior. Este principio creador es lo que nosotros llamamos en cada persona su vocación<sup>52</sup>.

Terapéuticamente, se acompaña a la persona a descubrir y clarificar su sentido de vida a través de los valores captados por su propia conciencia moral de tal manera que llegue a encontrar ese principio de integración y unificación personal en su propia vocación de vida. Al hablar de sentido se puede distinguir entre sentido de vida trascendente último y los sentidos más inmediatos.

## **5. La actitud terapéutica y las herramientas fundamentales para la intervención<sup>53</sup>**

Al tratarse de una intervención desde el paradigma antropológico del personalismo, la persona del terapeuta cobra un muy particular relieve en el tratamiento. En pocas palabras, se trata de que el terapeuta interactúe con el paciente desde los cuatro modos auténticos (ejes perso-

---

<sup>51</sup> *Op. cit.*

<sup>52</sup> E. MOUNIER, *Manifiesto al servicio del personalismo*, en *El Personalismo. Antología Esencial*, Ed. Sígueme, Salamanca 2002.

<sup>53</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN.

nalistas) para modelar constantemente en el paciente los objetivos metas de la terapia:

Que el terapeuta viva el encuentro terapéutico con una visión trascendente sobre las metas y el alcance del tratamiento en el paciente, acompañándolo directivamente hacia el ejercicio de su vocación, relacionada a su fin natural solo realizable en relación con el otro.

Que, en la interacción con el paciente, involucre todos sus dinamis- mos personales, es decir; su intelecto, su voluntad y su afecto para llevar la relación terapéutica a un ámbito de intimidad que genere una fuerte alianza terapéutica promotora de cambios más profundos. Con esto, se pretende superar la permanente discusión sobre la jerarquización de los fenómenos psicológicos: pensamiento, emoción y conducta, para pasar a un entramado tripartito horizontal, en el que el yo se autogestiona por una conciencia que dinamiza a estos tres dominios.

Que genere un auténtico encuentro interpersonal con el paciente, siendo capaz de verlo siempre como una persona digna de ser tratada como fin en sí misma, y que por lo tanto merece una relación de genuino amor; de esta forma, alcanza la resonancia y el vínculo sinérgico que sobrepasa por mucho a la tradicional noción de empatía.

Que sepa asumir que la persona con quien trabaja terapéuticamente es un ser inacabado, en constante crecimiento, y al mismo tiempo que sepa sobrellevar sus propios límites personales, sus propios sesgos, carencias y condicionantes, buscando en la medida de lo posible ponerlos al servicio de la persona que atiende. En esta perspectiva, el terapeuta alienta al paciente a abrazar sus características psicológicas, a despatologizar el dolor para contemplarlo y asumirlo como un proceso temporal de ida y vuelta que puede ser considerado como parte del camino hacia la autoconstrucción.

Que contacte lo más profundamente posible con la realidad del paciente explorando, reconociendo e identificando con objetividad las experiencias de vida que el paciente trae a la terapia. Con este proceso, se alienta a vivir en la verdad, en la experiencia del encuentro, se propone un modo de vida, no hablado, no platicado, sino basado en la praxis; la oportunidad de “estar” ante las sensaciones y nociones de la existencia, y aprovechar la facultad humana de conocer “lo que es real”.

Para lograr generar modos más auténticos en los pacientes, el terapeuta recurre a una conceptualización desde los ejes personalistas, y a una serie de intervenciones eclécticas para promover el crecimiento de

cada eje y, por lo tanto, generar una mayor plenitud de vida personal<sup>54</sup>. En este punto, es necesario enfatizar sobre la pertinencia de las técnicas elegidas para la intervención integrativa, tanto en un sentido empírico (evidencia científica y ética de su eficacia), como en un aspecto técnico (que su sentido coincida con el funcionamiento psicológico del modelo); con esto, se subraya la seriedad y cuidado de la elección de la tecnología al diseñar un plan de tratamiento, y tener claridad sobre el contraste del eclecticismo como modelo.

## **6. Conclusión**

El desarrollo de la Teoría del Funcionamiento Psicológico Integrativo Personalista es joven. Queda por delante el horizonte de posibilidades de su aplicación. En esta parte conclusiva del artículo y a manera de ejemplo, esbozo algunos resultados obtenidos a través de un análisis cualitativo de tres pacientes a quienes se les aplicó ya este tratamiento<sup>55</sup>.

Los tres participantes alcanzaron un fuerte sentido de vida: uno de ellos ya de entrada percibía tener un alto sentido de vida, pero los otros dos no visualizaban tenerlo. Al final del tratamiento los tres mostraron descriptores potentes de sentido tales como: preguntarse por el propósito de sus vidas, capacidad de trascendencia y de ser inspiración para otros; clarificación de su propia vocación y misión personal, orientación de vida y visión de esperanza.

En cuanto a la interpersonalidad, también se percibió un importante crecimiento: superación de situaciones de abuso emocional, aceptación de los propios padres y “humanización” de los mismos, dignificación ante la agresión del otro, superación de fracturas de comunicación, superación de la aversión al contacto físico por secuelas de abuso sexual, crecimiento en la capacidad de una comunicación profunda y asertiva, integración de relaciones interpersonales del pasado, elección de amistades sanas, etc.

La objetividad que los participantes fueron alcanzando consistió en la superación de la postura de victimización, el incremento de la capacidad para exponerse a experiencias adversas, la capacidad para afrontar los problemas, para pedir ayuda, para reconocer la propia vulnerabilidad, las propias necesidades y la aceptación de las personas más allá de las expectativas.

---

<sup>54</sup> R. ZAPIÉN, “La psicología integrativa personalista: hacia un nuevo paradigma de intervención clínica”, en *Quién*, 4 (2016), pp. 113-135.

<sup>55</sup> *Op. cit.* ZAPIÉN, 2018.

En la aceptación de limitantes, los pacientes desarrollaron la capacidad de interiorizar, de percibir la dignidad del otro a pesar de sus limitaciones, el reconocimiento personal y el contacto integral con su propia persona, la capacidad de expresarse, el contacto emocional y el contacto con lo real, la autoconciencia respecto a la propia vida, y reconocer qué les falta para seguir trabajando en su propio crecimiento.

El tratamiento, en los resultados globales de toda la investigación llevada a cabo en el 2018 con 9 pacientes, deja ver que es posible aplicarlo al tratamiento de muy diferentes temas de consulta, ya que los participantes presentaron síntomas de depresión, ansiedad, pérdidas emocionales, crisis de adaptación, sentimientos de inadecuación social, disonancia cognitiva y emocional ante sentimientos de atracción al mismo sexo, y secuelas de abuso sexual. Todos ellos encontraron en la terapia una disminución considerable de la afectación de problema, ya que, respecto al global, mostró una disminución (de 37,67 a 22,67) con significancia estadística  $t= 2,92$  con  $p=.01$ . Esto significa que la Terapia Integrativa Personalista puede ser aplicada para una gran diversidad de motivos de consulta.