

Enrique León Arbeláez Castaño*

PSICOLOGÍA POSTRACIONALISTA ORÍGENES Y PERSPECTIVAS**

Fecha de recepción: agosto 26 de 2004

INTRODUCCIÓN

Antes de detenernos en los aspectos más importantes de la psicología post-moderna, se hace necesario realizar un recuento histórico de la evolución de la psicología experimental a partir de su inicio, cuando pretendió ser ciencia y se orientó por los criterios prevalentes de la época sobre lo que es científico. Se analizarán los fundamentos teóricos, para aclarar lo que se entiende por objetivo y por subjetivo en la psicología. Posteriormente, se hará un análisis del Behaviorismo Humanista, como el primer intento de acercamiento hacia la subjetividad. Finalmente, se expondrán los lineamientos de la Psicología Cognitiva Constructivista.

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

La evolución que la psicología ha tenido en los últimos años, desde el objetivismo experimental hacia una psicología post-racionalista de corte constructivo, tiene sus fundamentos teóricos, los que analizaremos abordando tres aspectos: el objetivismo en la psicología, el subjetivismo y el dilema existencial.

1.1. Lo objetivo en la psicología.

En muchas ocasiones se ha planteado el dualismo existente, no sólo en la corriente filosófica, sino también en la ciencia de la psicología. Este tiene su origen en Descartes, cuando presentó la realidad humana dividida en dos mundos: por una parte el mundo de lo extenso, de **las cosas** que pueden ser

* Psicólogo, egresado de la Universidad de San Buenaventura. Actualmente se desempeña como jefe de área de la Facultad de Psicología de la misma universidad.

** Conferencia presentada el 27 de agosto de 2004, en el marco de la celebración de los 10 años de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

medibles, observables y cuantificables, denominado «Res extensa». Por otra parte, el mundo **del pensamiento**, que no se puede medir ni observar con los sentidos ni se puede cuantificar, y que se denomina «Res cògitans».

Cuando Descartes habló de las realidades extensas y objetivas, las cuales podían ser observadas por los sentidos, y por lo tanto ser cuantificadas y controladas, abrió el camino para la ciencia, siendo ésta la que se ocupaba especialmente del mundo observable. Fue así como se empezó a optar por diferentes objetos para estudiarlos y analizarlos, haciéndolos objeto de la ciencia. Nacieron entonces las llamadas ciencias exactas.

La psicología no podía quedarse atrás, y Watson para darle un estatus científico a la psicología, optó por la conducta como un objeto observable, medible y cuantificable, con la pretensión de hacer de la psicología una ciencia. Con esta opción, adhirió también a una visión mecanicista del hombre.

Aunque Watson fue el metafísico o el filósofo de la ciencia de la psicología, fue Skinner quien ideó un método y una técnica específicas para estudiar ese objeto de la psicología llamado conducta. A partir de este momento se empezó a formar una ciencia de la conducta.

Posteriormente, algunos psicólogos llevaron a la práctica diversos principios relativos a la conducta, por medio de las llamadas técnicas de modificación de la conducta y de la terapia del comportamiento, las cuales aplicaron en el campo educativo, laboral, clínico y comunitario. Esta aplicación dio origen a una amplia investigación, la cual desempeñó un papel importantísimo en la historia de la psicología como ciencia.

Primero que todo se confrontaron los principios expuestos por Skinner, para verificar

si en la práctica se presentaban tal como eran observados en los estudios de laboratorio. En segundo lugar, la investigación empezaba a mostrar otros ámbitos y problemas muy diferentes, lo que provocó que los científicos se plantearan interrogantes:

Se cuestionó, por ejemplo los conceptos de objetividad y de observación; inicialmente se creía que lo objetivo y lo observable eran exclusivamente lo público. Se preguntó si se podía reducir lo observable y lo cuantificable a lo que era observado por el público. Se comenzó a plantear el interrogante de que los eventos privados, llamados encubiertos, también eran objeto de observación y si podían ser sometidos a experimentación.

Un segundo cuestionamiento, planteado por Emilio Ribes Iñesta, fue el de si realmente la conducta era tan objetiva como lo había sostenido Watson. La respuesta dada fue que la conducta no es tan objetiva: es cierto que tiene elementos objetivos y dimensiones físicas que pueden ser observadas, medibles y cuantificables, pero no es objetiva. La conducta no puede determinarse con precisión ni es posible saber con exactitud en qué momento empieza y en qué momento termina; la conducta humana fundamentalmente es dinámica, y a la hora de la verdad no puede ser medida exactamente como si fuera un objeto físico.

Un tercer cuestionamiento, planteado también por Emilio Ribes Iñesta, es el que se refiere a la conducta humana en cuanto que la persona es un organismo. Skinner había dicho que era necesario estudiar al hombre como un organismo semejante a los organismos infrahumanos. Pero dice Emilio Ribes que existe una conducta específicamente humana (la conducta verbal), y ésta no resiste la triple relación de contingencia ni resiste el análisis funcional propuesto por Skinner.

1.2. Lo subjetivo y la psicología.

Había dicho Descartes que las realidades eran dobles: la Res Extensa y la Res Cógitans (pensante). Para él, pensar es lo fundamental; su duda metódica fue resuelta con la gran intuición: «Pienso, luego existo». Esta evidencia que para dicho filósofo marcó una pauta en su pensamiento, también fue fundamental en el desarrollo histórico de la filosofía: surgió, en primera instancia, la filosofía fenomenológica, que dio origen a la fenomenología en psicología. Ésta dio importancia a la experiencia inmediata, aduciendo que no es el fruto de una interpretación. De la fenomenología surgió el existencialismo, el cual empezó a cuestionar la definición tradicional de «hombre».

El hombre había sido definido desde Aristóteles como un ser racional, pero el existencialismo lo define como un ser que existe en el mundo ; al afirmar que existe, estamos diciendo que se proyecta, que sale fuera de sí; como un ser que no está terminado. De ahí surgió la noción de actualización, como un concepto fundamental para la psicología humanista.

La filosofía existencial ha presentado dos vertientes: la una fue la vertiente pesimista, especialmente planteada por Jean Paul Sartre; para quién, la existencia es un absurdo, porque el hombre, al mirarse a sí mismo e interrogarse sobre su naturaleza, se respondía que era una pasión inútil. Al mirar al «otro» para ver si éste le tenía una respuesta, lo encontraba como un enemigo, como una amenaza, como un infierno. Al mirar las cosas, encontraba que éstas le producían náuseas.

La otra vertiente es la positiva, que dio origen a la corriente existencial de Jaspers y de Gabriel Marcel, quienes conciben al hombre como un existir, como alguien que no se ha completado, como alguien que tiene que

realizarse a través de la relación con otras personas, con los valores y con un absoluto. De la filosofía existencial positiva surgió el personalismo de Martín Buber y de Emanuel Mouniere, quienes presentaron la persona como lo central en la definición del hombre. La persona, como decía Mouniere, es indefinible, es la parte subjetiva del ser humano.

La psicología humanista se ubica en la subjetividad. Descartes señaló el dualismo entre lo extenso y lo pensante, lo cual originó el antagonismo que se presentó entre lo objetivo y lo subjetivo, antagonismo que ha seguido marcando toda la historia de la psicología en nuestro tiempo.

El ruso Nicolás Berdiaev es uno de los que más ha estudiado el drama de este antagonismo. En uno de sus libros titulado *Esclavitud y libertad del hombre*, plantea ese dualismo y ese antagonismo entre lo subjetivo y lo objetivo; para él lo objetivo es la esclavitud y lo subjetivo es la libertad. La lucha del hombre es la lucha de lo subjetivo contra lo objetivo. La muerte es el triunfo de la objetividad y la resurrección es el triunfo de la subjetividad. El hombre es el escenario de una lucha completa entre lo subjetivo y lo objetivo, y su triunfo será llegar a la subjetividad.

1.3. El dilema existencial

Los intentos de síntesis aparecieron inicialmente en forma parcial. Una síntesis de este antagonismo sería optar por lo objetivo y negar la realidad subjetiva. Otro intento de síntesis sería optar por lo subjetivo y negar la realidad objetiva. Ambas posiciones son absurdas. Se abre, entonces, el camino para una posición integracionista, y es precisamente Rollo May, un psicólogo americano, quien en su libro «El dilema existencial» plantea la necesidad de entender al hombre integrado en elementos objetivos y en su realidad subjetiva. El hombre no es ni completamente objetivo, ni completamente subjetivo; tiene

dos realidades, y es allí donde se origina la angustia existencial; la angustia del hombre se encuentra en la vivencia de su objetividad y de su subjetividad, y es lo que lo hace subsistir con tensión, con angustia y con ansiedad. La conciencia se encuentra ubicada en los dos extremos de esta polaridad.

Podemos decir que se llega a la síntesis cuando consideramos que el hombre es sujeto y objeto a la vez, y esta doble realidad hay que asumirla. Como afirma Rubén Ardila «El hombre posee una existencia objetiva y una experiencia subjetiva», siendo estas dos realidades, algo que no se puede negar.

En este aspecto podemos ubicar los fundamentos teóricos del Behaviorismo Humanista y del «subjetivismo constructivista».

2. BEHAVIORISMO HUMANISTA

El término Behaviorismo humanista fue utilizado inicialmente para indicar los elementos humanistas que se integran a la psicología experimental. Pero no es muy exacto hablar de Behaviorismo humanista: algunos hablan más bien de humanismo experimental, o de psicología experimental humanista.

El objetivo de esta psicología es integrar algunos elementos del humanismo a la psicología experimental.

El primer elemento es el **antropológico**. Kant había dicho que un filósofo tiene que hacerse cuatro preguntas; la primera es: «qué debo conocer», y la respuesta la tienen la metafísica y la epistemología. La segunda pregunta es «qué debo hacer», y lo responde la ética. Una tercera es «qué debo esperar», y lo responde la religión. Y una cuarta, «qué es el hombre», y lo responde la antropología.

No es posible hacer ciencia sin tener una visión del hombre, porque la ciencia, en último término, está orientada a este hombre; por lo tanto, tenemos que optar siempre por

una visión del hombre. El Behaviorismo humanista tiene una antropología que se basa

en la fenomenología, el existencialismo y el personalismo. La antropología mecanicista, propuesta por Watson, no tiene cabida en una psicología humanista. Eysenck planteó la posibilidad de que podíamos hacer una triple división del conductismo: el metafísico, el metodológico y el práctico. El conductismo metafísico fue presentado por Watson, basado en una antropología mecanicista. El conductismo metodológico y el práctico pueden abrirse a otras antropologías de corte humanista.

Un psicólogo experimental puede utilizar una técnica experimental, pero no necesariamente tiene que defender una antropología objetivista que reduzca al hombre a una máquina, a un estímulo, a una respuesta, sino que considera al hombre como una persona, como un ser abierto a una relación interpersonal y a unos valores.

En segundo lugar, el Behaviorismo humanista se caracteriza por otro elemento: sus **metas**. Las metas del Behaviorismo humanista son las mismas del humanismo. Éstas son: el respeto a la persona mediante la creación de condiciones que le permitan al ser humano desarrollarse como tal y como ser único, irrepetible e inagotable.

Otra de las metas es permitir que el ser humano se realice, como ser *responsable y libre*, que se pueda abrir a la relación con el otro y a una dimensión trascendente. Muy pocos psicólogos experimentales carecen de estas metas humanistas.

En tercer lugar, el Behaviorismo humanista se ocupa de **problemas** propios del ser humano: primero que todo se ocupa del problema de la **conciencia**. Inicialmente cuando Watson presentó la conducta como único objeto de estudio, desechó todo lo mental y dentro de lo mental estaba la

conciencia. Una cosa es el dilema existencial entre sujeto y objeto, y otra cosa es el dualismo entre mente y cuerpo. Homme hizo un llamado para que los psicólogos experimentales se dedicaran también a estudiar los fenómenos de la conciencia, lo que dio origen a una serie de investigaciones en este sentido.

Existen cuatro maneras de entender la conciencia desde la psicología experimental: la primera es la *skinneriana*, que considera la conciencia como un subproducto de la conducta y del aprendizaje, siendo por tanto algo secundario. Tiene una función de realimentación o de información cuando se presenta una conducta. La segunda manera es entender *la conciencia como un repertorio de conductas verbales* que operan al lado de las conductas motoras, cuya función es discriminar y denominar la conducta que se ha presentado con características motoras. Porque también puede una persona hacer coincidir su repertorio verbal con la conducta motora, y eso sería lo ideal. Pero puede suceder lo contrario: que realice un aprendizaje diferente para la conducta que se aprende automáticamente y para la conducta que se aprende en forma consciente.

Otros consideran la conciencia como un prerrequisito para el aprendizaje, esto es, que no se puede dar un aprendizaje si antes no se ha logrado formular una hipótesis o una anticipación de consecuencias. De todas maneras el Behaviorismo humanista no aclaró si se puede hablar de conciencia antes o después de los comportamientos motores o si es simultánea a éstos.

Existe otra corriente que explica el fenómeno de la conciencia integrando los tres elementos: como una consecuencia, como un prerrequisito y como un repertorio de conducta verbal.

Por lo anterior, nos damos cuenta de que el Behaviorismo humanista empezó a preo-

cuparse por los fenómenos de la conciencia y se empezó a hablar entonces de la conducta encubierta, la cual se refiere a las ideaciones o a las representaciones simbólicas, a las autoverbalizaciones, a la formulación de hipótesis, a la solución de problemas y a la anticipación de consecuencias.

Al preguntarse qué tipos de leyes sigue la conciencia, algunos dijeron, siguiendo la ley de la homogeneidad, que las leyes que rigen el comportamiento externo son las mismas que generan el comportamiento encubierto. Otros sostuvieron que son diferentes, y propusieron modelos como el sistémico, del cual hablaremos más adelante.

Otro problema del cual se ocupa el Behaviorismo humanista, es el de la **libertad**. Fue famoso el debate entre Skinner y Rogers sobre este tema: Skinner defendía el determinismo ambiental y Rogers la libertad del hombre.

En el campo de la filosofía esta controversia ha logrado clarificar que la libertad del hombre no es una libertad absoluta, sino que la libertad es relativa, que la libertad no se reduce simplemente a la capacidad de elección o de opción que tiene un ser humano, sino que se entiende como suficiencia interna.

El Behaviorismo humanista consideró la libertad como un problema de repertorios conductuales: cuantos más repertorios conductuales tenga una persona mayor será su libertad. Por eso, cuando un psicólogo experimental se dedica a incrementar los repertorios conductuales de un ser humano, está haciendo una colaboración muy decisiva para la libertad.

La libertad es también un problema de contingencias o sea de consecuencias, las cuales deben ser accesibles para todos los seres humanos. Es claro que esta accesibilidad es un problema económico y político,

pero también puede ser un problema técnico, es decir que estas consecuencias sean inmediatas al comportamiento.

Es posible, asimismo, que la libertad sea un problema de ausencia de estimulación aversiva. Precisamente la psicología experimental ha defendido su tesis de la estimulación positiva, como el método más eficiente para modificar el comportamiento. Todo lo que hagamos por ahuyentar la estimulación aversiva de la educación y de la modificación de la conducta es una cooperación a la libertad del hombre.

Del mismo modo la libertad es igualmente un problema de autocontrol de la conducta humana. Aunque algunos psicólogos experimentales que han seguido la línea más rígida de Skinner nieguen la posibilidad del autocontrol, porque éste en último término es un control externo, no por eso han dejado de seguir indagando sobre lo que sería el autocontrol.

El autocontrol consiste en que una persona no sólo es objeto de modificación de su conducta sino sujeto de su propia modificación. Conociendo los estímulos que determinan la conducta del ser humano, se puede modificar ésta, de acuerdo con ciertas variables.

Finalmente, la libertad es un problema de procesos autogenerados. Bandura, psicólogo experimental, se ha convertido en el gran abanderado de lo que es la psicología experimental humanista, principalmente en lo que respecta con la psicología cognoscitiva. Fue él quien habló primero de los procesos autogenerados, mostrando que el ser humano es un autoevaluador por excelencia, y que ésta es su actividad principal. El ser humano establece metas para su conducta y criterios de ejecución para llegar a esa meta; además, autoevalúa para conocer qué realizó bien y qué cosas hizo mal.

Dice Bandura que uno de los medios principales para que el hombre aprenda esa capacidad de autoevaluación es el modelamiento. Por medio de éste aprendemos a autoevaluarnos, aprendemos a realizarnos y a fracasar, porque la depresión puede originarse en el establecimiento de metas demasiado altas y criterios de ejecución muy exigentes.

Estos procesos autogenerados son los que permiten al ser humano independizarse de los estímulos externos. El hombre valora el estímulo externo a través de su propia capacidad autoevaluativa.

Lo anterior es una reflexión hecha desde la psicología experimental humanista, acerca de la libertad, y se aproxima al concepto de suficiencia interna.

Hablemos de los sentimientos: se ha dicho que el psicólogo experimental es frío para tratar a las personas. Alguien decía que éste considera al hombre como una rata gigante o como un computador. En realidad el psicólogo experimental empezó a ocuparse de los sentimientos, y es un hecho que éstos pueden ser estudiados de manera objetiva, organizados en tres componentes: un componente autónomo, verbal (autoverbalizaciones y verbalizaciones externas) y cognoscitivo. Estos elementos son objetivos y por tanto pueden ser modificados. Pero el sentimiento no sólo es objetivo sino que se arraiga en lo subjetivo, de tal manera que la conducta del individuo no puede ser modificada sin tener en cuenta el sentimiento. Cuando en el laboratorio se hace un experimento, los investigadores son muy cuidadosos de crear un clima y unas condiciones propias de la especie que va a ser sometida a experimentación: se cuida la luz, se cuida el sonido, se cuida el ruido, se cuida todo lo que para este organismo infrahumano sea necesario.

El ser humano es una especie muy particular y también necesita de condiciones específicas para funcionar como persona. Estas condiciones han sido consideradas por los investigadores, y pueden clasificarse en cuatro: 1- La condición de seguridad: el ser humano necesita sentirse seguro de que no va a ser explotado o tratado como un objeto. 2- el reconocimiento: también el ser humano evita no ser amenazado o criticado por el otro. 3- Sentirse acompañado. 4- Expansión vital: necesita un espacio vital, para sentir el crecimiento de su persona.

La aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad, propuestas por Rogers, son aceptadas desde el Behaviorismo humanista, hasta hoy, como condiciones necesarias para el funcionamiento humano.

En resumen, el Behaviorismo humanista empezó a alejarse del objetivismo experimental y a incursionar en el campo de la subjetividad, hasta el punto de que Lázarus (1980. p.61) llegó a decir que cuando un psicólogo, que precisamente está tratando con seres humanos, cree que no es necesario tratar al otro como persona humana, debe olvidarse de la psicología, porque nada tiene que hacer en ella.

3. LA PSICOLOGÍA COGNITIVA POST-RACIONALISTA

El movimiento del Behaviorismo humanista condujo a la psicología experimental a ocuparse de las cogniciones. Inicialmente éstas se consideraron conductas encubiertas sujetas a las mismas leyes del aprendizaje que las conductas manifiestas. Posteriormente empezó a desarrollarse un segundo modo o metáfora de comprensión de la mente como una computadora, y se fue acompañando de un lenguaje propio del procesamiento de la información, dando origen a la denominada «Revolución cognitiva». La temática de las obras escritas alrededor de

este modelo se pudo identificar con la cibernética y fue considerada como una reacción a la inadecuación de los modelos conductistas de estímulo respuesta.

En este sentido la mente se concibe como un procesador de información que media entre los estímulos que entran al organismo y las respuestas que salen de ésta. Defiende el Behaviorismo humanista que las cogniciones se organizan en esquemas a partir de los cuales se decodifica y se producen sesgos en las atribuciones y mecanismos de distorsión, lo que conduce a errores cognitivos.

El concepto más importante desarrollado por la psicología cognitiva es el de *los esquemas cognitivos*. Para interpretar lo que los sentidos perciben se necesita un elemento que organice la información, y un contexto que le confiera su significado adecuado. Ese elemento son los esquemas, entendidos como los bloques constructivos de la cognición y que contienen la norma y las categorías que ordenan la experiencia y la convierten en un significado coherente.

Todo conocimiento y toda experiencia están en un esquema; los esquemas son, pues, la inteligencia que guía la información. Ésta se acumula gracias a lo que aprendemos a través del tiempo, de tal manera *que los esquemas* son el producto de nuestra historia personal.

Los conceptos piagetanos de «asimilación» y «acomodación» se aplican a los *esquemas*. Mediante la asimilación, la realidad se adecua a los esquemas, y mediante la acomodación logra aceptar la realidad.

Un esquema es como una teoría, una suposición con respecto a la experiencia. La totalidad de nuestros esquemas constituye nuestra teoría personal sobre la realidad. Al igual que una teoría, un esquema es la formulación de hipótesis consideradas por nosotros como ciertas; los *esquemas* nos permiten caminar a través de un mundo que es percibido ambiguamente.

Los esquemas no sólo pueden ser revisados y ponerse a prueba, sino que también pueden confirmarse. Ellos son la dinámica organizadora del conocimiento; cuando nos damos cuenta de su funcionamiento, entendemos lo que éste es; son las unidades básicas de la experiencia, y sólo cuando ésta se encuentra organizada por esquemas resulta útil.

Un esquema es como la estructura alrededor de la cual se asimilan los hechos, logrando estar interconectados en una amplia gama de combinaciones y funcionando como una red.

Existe una relación muy estrecha entre la atención y los esquemas, ella activa los esquemas principales, y los esquemas determinan hacia dónde orientar la atención. Los esquemas se encuentran en la memoria, en forma inconsciente, hasta cuando sean activados por la atención. Los esquemas son la inteligencia en acción: dirigen el análisis de la información, la simplifican, la organizan, y desechan todo lo que no es relevante.

Debido a las dificultades inherentes a la aplicación de modelos computacionales para explicar el funcionamiento de la mente humana, la Psicología cognitiva está viviendo «Una evolución en la revolución» (Mahoney 1991). Esta evolución se fundamenta en la aplicación de principios epistemológicos no objetivistas, es decir no mecanicistas ni positivistas. Esta corriente se lamenta de que el empuje inicial de la revolución cognitiva a través del procesamiento de la información se hubiese convertido en una versión muy sofisticada del conductismo. Nace así la Psicología posracionalista, que es subjetivista y considera el conocimiento de manera diferente a la Psicología cognitiva racionalista.

3.1. Fundamentos epistemológicos de la Psicología Posracionalista.

Los intentos de explicar los procesos psicológicos humanos a partir de la relación causa-efecto, se han visto cada vez más

cuestionados a medida que aumenta la conciencia de la complejidad inherente a los fenómenos que aborda la Psicología.

La Psicología contemporánea está sometida a diferentes retos: al de la diversidad, al del significado, al de la explicación no determinista y al de la intersubjetividad.

Hoy la Psicología cognitiva tiende a considerar al hombre como una persona que existe como ser separado de los demás y con una conciencia privada; un ser cuya experiencia es íntegra y completa y cuyas partes se relacionan entre sí; un ser que posee continuidad temporal, es decir, somos la misma persona que cuando éramos niños y seremos los mismos en el futuro. La persona tiene propósitos y metas y se hace responsable de ellos; además, toma conciencia de la existencia de otras personas iguales cuya experiencia subjetiva es comparable a la suya.

El conocimiento se entiende de una manera diferente a como lo ha concebido hasta ahora el racionalismo, llámese científico o filosófico: dicha corriente considera que la mente es un retrato, lo más exacto posible, de la realidad. En cambio, la Psicología posracionalista considera que nosotros construimos la realidad, porque lo que nos entra por los sentidos, procedente de ese mundo objetivo, es interpretado, asimilado, procesado y autoorganizado desde el «sí mismo». Tanto los individuos como los grupos de individuos construyen modelos que le dan un significado al mundo y a sí mismos, modelos que varían ampliamente de uno a otro y que evolucionan a la par con la experiencia. Estos modelos de significado son creadores activos de nuestra experiencia y determinan lo que el individuo percibe como realidad.

Mientras el objetivismo tiene una visión del mundo mecanicista, el constructivismo, (como se llama a esta nueva corriente), posee una visión del mundo como si éste fuera un

organismo contextualizado en un ambiente y en una situación concreta. Mientras el objetivismo tiene una visión del ser humano que reacciona a un estímulo (una visión pasiva determinada por su entorno), el subjetivismo cognitivo presenta una visión del hombre como ser activo, que propone metas y que vive en relación dialéctica con su entorno.

El psicoanálisis consideró la mente del hombre como una máquina de vapor, y la psicología cognitiva empezó a considerarla como una computadora. Dentro de esta visión las causas son lineales, las variables unidireccionales y sólo hay cabida para el análisis lógico.

En cambio la Psicología cognitiva posracionalista concibe la mente como un ente complejo, la causalidad como circular, las variables como interdependientes, y sostiene que ningún conocimiento es objetivo, puesto que la realidad no existe independiente de la persona.

Comprendemos nuestro mundo haciendo construcciones sobre él, dando significados, haciendo narraciones. Y es esta la forma como lo modificamos. Ahora: el número de construcciones que podemos emplear no tiene un límite definitivo, como también es cierto que algunas funcionan mejor que otras. La verdad no es la adecuación de la mente a lo objetivo, sino al revés: la construcción significativa de la realidad. La visión del ser humano se entiende como que es un agente pro-activo, es decir, anticipa el futuro, que propone respuestas a lo que ha de venir, que se adapta a su entorno a la vez que lo modifica.

3.2. El «sí-mismo».

La Psicología cognitiva posracionalista se ha vuelto a ocupar del «sí mismo», como núcleo central de la persona humana. Quien más ha investigado este aspecto es Vittorio F.

Guidano (1994), el cual sostiene que sólo podemos percibir la realidad en que vivimos, desde dentro de nuestro orden perceptivo; en este sentido la experiencia humana se gesta en la experiencia de vivir. Cuanto digamos acerca de lo que nos sucede, lo decimos como un comentario, como una reflexión, como una reformulación, es decir, como una explicación de la experiencia de nuestro vivir. Los seres humanos no pueden separarse de la manera como ven la vida. La comprensión es inseparable de la experiencia humana; existir significa conocer, que consiste en construir y reconstruir la realidad para darle coherencia al curso de la experiencia de la persona.

Son dos los procesos presentes en el trayecto del conocimiento: experimentar y explicar. La experiencia de ser un «sí-mismo», es algo relacionado con nuestra experiencia vital, porque el «sí-mismo» es un suceder continuo que surge de la experiencia a través de la explicación que damos de ella.

Es por esto por lo que el proceso de la «mismidad» tiene un enfoque evolutivo en el cual se trata de lograr la estabilidad en un medio siempre cambiante, por medio de la adquisición de niveles cada vez más complejos del funcionamiento autónomo. De ahí el concepto de autoorganización; el «sí-mismo» se organiza y actúa para mantener su identidad y su integridad como sistema. Este mantenimiento llega a ser tan importante como la vida misma.

Para lograr la consolidación del «sí-mismo», se requiere de la intersubjetividad, es decir, de los otros, porque la autoconciencia es siempre conciencia de otros y se constituye sólo a través del diálogo. Se trata de buscar un significado de la experiencia fundado en las emociones que se activan en las relaciones con los otros. Para entender esta relación intersubjetiva en el desarrollo del «sí-

mismo», se ha apelado a la teoría del apego, mediante la cual logramos percibir la semejanza y la diferencia de nuestros sentimientos con relación a la de los otros.

La conciencia como experiencia mediata del propio «sí-mismo», aparece unida a la percepción de que uno es el agente causal de esa experiencia. Y cuando esa experiencia afectiva es positiva, da origen a la autoestima.

El «sí-mismo» organiza el significado personal de la experiencia, en cuatro estructuras básicas, según Guidano: la organización depresiva, la organización fóbica, la organización de los desórdenes alimentarios y la organización obsesivo-compulsiva.

Basado en estos presupuestos, Guidano presentó una técnica psicoterapéutica que permite la autorregulación a través de la experiencia y de la explicación, y en la que la relación terapéutica desempeña un papel fundamental. Esta terapia se ha denominado «terapia de la autoobservación».

3.3. La terapia experiencial.

Ya habíamos señalado que el Behaviorismo humanista había comenzado a preocuparse por los sentimientos. En la Psicología posracionalista ha surgido una nueva tendencia llamada Terapia experiencial, propuesta por Leslie S. Greenberg, Jeremy Safran y Laura Rice, (1994). Esta terapia se centra en los sentimientos, percepciones y sensaciones corporales del paciente, y enfatiza la necesidad de una relación de persona a persona entre el cliente y el terapeuta. La terapia está orientada a promover la capacidad en la toma de las propias decisiones; se utilizan técnicas especiales para promover la conciencia, la vivencia y la expresión de sentimientos y, para poderlas codificar conscientemente.

Se trata de integrar aspectos de la experiencia que han sido alejados de la tensión o que

están en conflicto. Se busca descubrir y explorar lo que uno está experimentando para utilizar esta información en la acción y en la toma de decisiones. El terapeuta no actúa como un experto ni como un interpretador de las experiencias sino como un acompañante en la exploración del mundo afectivo del paciente.

En este marco relacional importan los esquemas afectivos, ya que proporcionan una nueva información y una nueva manera de procesarla, ayudando al paciente a orientarse en el mundo y a construir la realidad.

Gran parte de esta información es inconsciente, no en el sentido psicoanalítico, sino como que es una información pronta o accesible a la conciencia. De esta manera las emociones desempeñan un rol importante en el proceso terapéutico para el logro del cambio, que no es posible si no se aceptan las emociones y se completa su expresión.

En lugar de utilizar la influencia y la razón para combatir las creencias irracionales, se utiliza la experiencia no reconocida para crear significados alrededor de ésta. El terapeuta sólo es un facilitador que ayuda a la persona a descubrir su experiencia, sus afectos: es el líder de una expedición, de tal manera que lo importante es cómo la persona percibe y organiza su realidad y cómo procesa la información.

3.4. Los significados personales.

Desde 1955 George A. Kelly defendió el significado de la experiencia como una construcción personal y creó la Psicología de los constructos personales. En ese entonces su teoría no fue bien acogida. Solamente en los últimos años, la Psicología posracionalista, de corte constructivista, ha incluido a Kelly como uno de los principales investigadores. La Psicología de los constructos personales resulta hoy en día mucho más asimilable en

el contexto de la psicología que en la década de los 50.

Las teorías representacionistas del significado asumen que éste es producto de la correspondencia entre el conocimiento y el mundo tal como es en realidad.

En oposición a esta concepción surge la teoría de Kelly, quien no se interesa principalmente por la realidad externa, sino por la interpretación que se le atribuye y por el valor predictivo de dicha interpretación. Esta nueva visión supera el determinismo del conductismo y le da importancia a la proactividad, o sea a la construcción futura y a la respuesta orientada por metas y propósitos. El ser humano es un sujeto o agente activo que construye y revisa sistemas de explicación a partir de la experiencia, con la finalidad de comprender y predecir los acontecimientos en los que se implica.

Podemos concebirnos a nosotros mismos como arquitectos, constructores de nuestras propias teorías sobre el mundo y sobre nosotros mismos. Como arquitectos, somos libres para diseñar el edificio que nos gustaría habitar, a pesar de las limitaciones de nuestro lenguaje, y a pesar de la sociedad. Como constructores nos vemos comprometidos en la elaboración de nuestro propio proyecto. El hombre determina la medida de su libertad y su esclavitud mediante la manera como establece sus cogniciones.

La visión del ser humano como constructor de teorías personales da lugar a un tipo de explicación científica no determinista; sólo está determinado quien no es capaz de divisar alternativas a su conducta presente.

Kelly formula un postulado fundamental del cual saca once corolarios y propone un esquema para explicar el ciclo de la experiencia, hasta lograr la construcción de una teoría sobre el mundo y sobre nosotros mismos.

La terapia es una exploración en el sistema de construcciones de significados que realiza el sujeto, y para ello Nelly propone algunas técnicas como la de «la rejilla», la del «escalamiento», entre otras.

3.5. Psicoterapia cognitiva narrativa.

Dentro de la Psicología posracionalista ha surgido un nuevo paradigma llamado «El paradigma narrativo», que considera que los seres humanos son narradores de historias, que sus pensamientos son esencialmente metafóricos e imaginativos, que el manejo de los pensamientos es una búsqueda de significados, y que la realidad es compleja y a ella se puede llegar a través de la interpretación (hermenéutica) y de la narrativa.

Se ha reconocido el papel central de la narración en la organización del «sí-mismo». Las narraciones son las herramientas primeras y las más utilizadas para describir los acontecimientos vitales, así como para comprender el presente y predecir el futuro. La narración constituye la vida de la persona, y la identidad de ésta depende del contenido y de la cohesión de su historia vital.

El conocimiento y la existencia son inseparables y se organizan en nuestras narraciones. Los seres humanos son teorías de su medio, y éstas tienen naturaleza narrativa. Para comprender psicológicamente a la persona se exige la identificación y el análisis de sus narraciones, ya que son idiosincráticas y se expresan en metáforas.

La psicoterapia ha de considerarse como el lugar donde se identifican, se construyen y se descomponen las narraciones, y el lugar donde se proyectan metáforas alternativas. En la psicoterapia se reformulan, se elaboran, se clarifican y se transforman las narraciones que constituyen la parte integral para llegar a ser personas.

Lo primero que se hace es recordar las narraciones significativas de la vida pasada, pues conforman las historias personales más relevantes en el desarrollo de la identidad; ésta se puede entender como un esfuerzo personal para construir experiencias coherentes y significativas de la propia vida.

Una vez que se ha identificado la narración-prototipo, se inicia el proceso de objetivar los elementos sensoriales y las percepciones que de la vivencia narrativa se ha tenido. Luego, es importante desarrollar una actitud subjetiva, esto es, la repercusión interna de esas narraciones. Se intensifican, se centran, se simbolizan y se estimulan las reacciones emocionales. Posteriormente, se crean metáforas que resuman y sintetizan la experiencia. Por último, se proyectan hacia el futuro nuevas imágenes y metáforas, que permiten proporcionar significados alternativos a las narraciones, a través de nuevas historias.

El objetivo de toda terapia debe ser orientar a la persona hacia nuevas narraciones de su vida, produciéndole la sensación de ser el actor y el autor. Así, la persona tiene la sensación de una nueva identidad, dentro de un mundo de posibilidades. La metáfora alternativa es como una serie de lentes, de significados nuevos por medio de los que se analiza y se da sentido a la realidad, en contraste con las narraciones anteriores. Según ello, los seres humanos pueden considerarse como «contadores de historias», y así el conocimiento estaría estructurado en términos de narraciones.

Este tipo de terapia supera la concepción mecanicista de corregir el procesamiento de la información, tal como lo explicaron los psicólogos cognitivos anteriores.

CONCLUSIÓN

Hemos hecho un recorrido por la psicología, desde sus presupuestos objetivistas y

racionalistas hasta lo que hoy se ha llamado la **Psicología cognitiva posracionalista**, que ha retomado los elementos de la subjetividad en un modelo llamado constructivista. Analizamos los primeros pasos del alejamiento de este objetivismo realizado por el Behaviorismo humanista y que empezó a introducir elementos olvidados por la Psicología experimental, tales como lo antropológico, las metas humanistas, la libertad y los sentimientos. **La revolución cognitiva** fue el segundo paso que se dio; ésta propuso el modelo computacional como alternativa para entender la mente, pero aun así se seguía teniendo una visión mecanicista del ser humano. Fue necesaria una verdadera revolución para dar el salto hacia concepciones epistemológicamente diferentes que incluyen la construcción de la realidad, del «sí-mismo», de la experiencia, de los significados personales y de la narrativa como instrumento de significación.

Hemos pasado, pues, de una psicología que concibe al hombre como un objeto, a una **psicología** que se reconcilia con la **subjetividad**, considerando al hombre como una persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECK, A. Freeman, Arthur y otros (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Paidós.
- BOTELLA, L & Feixas, G. (1998). *Teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
- CARO, I. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.
- GÜIDANO, V. (1994). *El sí mismo en proceso*. Buenos Aires: Paidós.
- GÜIDANO, V. (1995). *Desarrollo de la terapia cognitiva posracionalista*. Santiago: Instituto de Terapia Cognitiva.

- KAZDIN, A. (1983). *Historia de la modificación de conducta*. Bilbao: D.D.B.
- LÁZARUS, Á. (1980). *Terapia conductista*. Buenos Aires: Paidós.
- MAHONEY, M. (1983). *Cognición y modificación de conducta*. Méjico: Trillas.
- MAHONEY, M. (1997). *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao: Desclee,
- NEIMÉYER, R & Mahoney, M. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona: Paidos.
- RISO, W. (1990). *La terapia cognitivo-informacional*. Medellín: Gráfica.