

PSICOTERAPIA Y POSTMODERNIDAD¹

ÁLVARO AMORES HERNÁNDEZ Y GONZALO AZA BLANC²

RESUMEN: Partiendo de la influencia fundamental que la cultura ejerce sobre las personas, en el presente trabajo se ha hecho una revisión bibliográfica sobre las respuestas que, desde la psicoterapia, se ha dado ante los cambios acontecidos en la sociedad occidental durante la postmodernidad. Para ello tomamos como referencia algunas de las principales características de esta era que más han podido influir al individuo occidental: la pérdida de grandes referentes, el individualismo autosuficiente, la «tiranía de la elección», los cambios en los medios de comunicación y el concepto de «sociedad líquida». Debido a esos cambios culturales, se han producido ciertas variaciones tanto en la figura del paciente como en la del psicoterapeuta. Si bien hay ciertos aspectos comunes en dichas figuras, la manera de contemplarlo varía según la corriente terapéutica. Por ello, se presenta también un breve análisis de algunos de los puntos más destacados desde el psicoanálisis, las terapias humanistas, el constructivismo y la Terapia Racional Emotiva Conductual. Por último, teniendo en cuenta la aceleración de los cambios que se están produciendo en la sociedad occidental, se discute sobre algunos aspectos que no están del todo estudiados desde la psicoterapia y abrimos una posible línea de estudio para el futuro.

PALABRAS CLAVE: Psicoterapia. Postmodernidad. Cultura. Sociedad occidental.

Psychotherapy and Postmodernity

ABSTRACT: Using culture's influence on individuals as a starting point, this paper offers a bibliographical analysis of the answers that psychotherapy has given to the transformations that have taken place in Western society during the post-modern era. To that end, we take as our reference some of the characteristics of postmodernism that have been more influential for Western citizens: the loss of «big models», self-sufficient individualism, the «tyranny of choice», changes in the media and the concept of «liquid society». In turn, these changes in culture have brought about variations in the psychotherapist's and the patient's respective roles. Despite some common features, the way of considering those transformations varies across psychological schools of thought. Because of that, we also provide a short analysis of some of the most important points from psychoanalysis, humanistic therapy, constructivism and Rational Emotive Behav-

¹ Texto derivado de Trabajo Fin de Grado.

² Alumno titulado del Grado en Psicología por la Universidad Comillas. Correo electrónico: avotemore@hotmail.com. Profesor del Departamento de Psicología. Universidad Comillas. Correo electrónico: gonzalo.aza@comillas.edu.

ior Therapy. Finally, in relation to the increasing pace of changes in Western society, we turn our attention to some issues that have not yet been studied by Psychotherapy and hence suggest possible research lines for the future.

KEY WORDS: Psychotherapy. Postmodernism Culture. Western Society.

1. INTRODUCCIÓN

A la hora de contemplar la psicoterapia como el establecimiento de una relación entre personas, no podemos dejar a un lado la cultura en la que están inmersas. Las sesiones de terapia no transcurren en una burbuja ajena a las influencias del mundo que les rodea y, mucho menos, de la sociedad de la que, tanto paciente como terapeuta, forman parte. Como dice Isabel Caro (1995: 29), «la psicoterapia no es una ciencia transhistórica que trata y se ocupa de enfermedades universales».

Por eso, es necesaria una mirada de carácter cultural y social frente a una visión tradicional de los modelos psicoterapéuticos como verdades fundamentales sobre el individuo (Botella y Figueras, 1995). Ese tipo de enfoque más contextualizado siempre ha estado mucho más próximo a la sociología o la antropología; pero, partiendo de que la psicología difiere según la sociedad en la que se desempeñe, esa visión cultural y social también merece ser muy tenida en cuenta a la hora de desarrollar el trabajo psicoterapéutico.

El ser humano trata de adaptarse al medio. Por un lado, se ve transformado por todo aquello que ocurre en él. Por otro, el individuo es además agente transformador de ese medio en el que vive. Los cambios que acontecen en una sociedad determinada y que son protagonizados por los sujetos que la integran, van a ser al mismo tiempo movilizados de esos mismos sujetos.

Esa valoración del individuo como parte de algo mucho más grande y poderoso, tiene que ser también aplicada en la consideración de las personas que acuden a terapia. Más allá de la historia personal que el paciente traiga, lo que ocurre a su alrededor va a suponer una gran influencia (cuya importancia será mayor o menor dependiendo claramente de la persona) a la hora de plantearse lo que ha sido, es y será su vida.

2. MODELOS PSICOTERAPÉUTICOS Y CORRIENTES CULTURALES

Gergen (1992) propone contemplar los distintos modelos psicoterapéuticos desde la perspectiva de tres corrientes culturales: romanticismo, modernidad y postmodernidad. Estas corrientes no sólo se ven reflejadas en ellos sino que, además, suponen un elemento que contribuye a su constitución y desarrollo.

2.1. VISIÓN ROMÁNTICA DEL SER HUMANO

Estos modelos centran su atención en aquellos aspectos más inconscientes, innatos o esenciales del individuo (Gergen, 1992).

Como ejemplo de modelos románticos en psicoterapia estarían el psicoanálisis y las terapias humanistas.

2.2. MODELOS MODERNISTAS O RACIONALISTAS

Empieza a surgir un interés en llevar a cabo un cambio radical en la psicoterapia y en la psicología. Este cambio suponía dejar de centrarse en lo esencial y en lo trascendente para enfatizar lo observable, lo contrastable y lo empíricamente verificable (Botella y Figueras, 1995). Esta nueva concepción lleva a una definición del yo que se hace a partir de la razón, lo que supone una ruptura con la concepción romántica del yo, que hacía referencia a lo pasional, lo creativo, el alma... (Gergen, 1992).

El ejemplo más clara de este tipo de modelos es el conductista y los modelos cognitivo-conductuales derivados del mismo.

2.3. VISIONES POSTMODERNAS DEL SELF

Frente a los modelos anteriores, la postmodernidad ofrece al individuo una multiplicación de lenguajes del yo, que pueden llegar a ser incoherentes entre ellos y donde el *sí mismo* puede quedar sepultado (Gergen, 1992). Nos encontramos así con que la subjetividad en la postmodernidad supone para el individuo el ser capaz de todo, sin límites y sin tradiciones (Bilbao, 2014).

Según Botella (1995) estas visiones postmodernas del self (Gergen, 1992) se corresponden con las terapias sistémicas y constructivistas. Son modelos psicoterapéuticos que han aparecido de la mano del énfasis posmoderno en el abandono de la búsqueda de una Verdad absoluta (Toulmin, 1990).

3. EL INDIVIDUO ANTE LA POSTMODERNIDAD

Para Botella y Figueras (1995), la postmodernidad más que un periodo histórico concreto es más bien, como diría Lyotard (1993), una «condición». Ésta se caracteriza por un desencanto generalizado hacia conceptos que habían sido clave durante la Ilustración como pueden ser razón, historia, progreso...

Esta época definida como postmodernidad, ha supuesto para los individuos de la sociedad occidental una serie de transformaciones importantes. A continuación se mencionan aquellas que han podido ser más influyentes en los individuos de esta sociedad:

PÉRDIDA DE GRANDES REFERENTES

Desde la antigüedad, los individuos han buscado respuestas ante la incertidumbre y el desconocimiento de cómo actuar en este mundo (Bilbao, 2014). Mitos, cuentos, héroes, dioses,..., metarrelatos que, al fin y al cabo, buscaban ofrecer al ser humano una guía para desenvolverse en su vida.

Recordemos que el ser humano es una especie que nace siendo muy inmadura (Martí, 1996), lo que supone que sea muy vulnerable ante el entorno. Ante la grandiosidad del mundo al que llega, desde su gran desarrollo cerebral ha buscado siempre la manera de tener control y seguridad sobre su existencia. Como dice Oriol Martí (1996), el hecho de haber necesitado a los otros para llegar a ser, le convierten en un ser muy dependiente, y estos metarrelatos han constituido siempre un lugar al que agarrarse para sobrevivir ante lo desconocido.

Cuando se habla de la sociedad postmoderna, se suele hacer referencia a la pérdida de los grandes relatos por parte de los individuos. Para Lyotard (2008) surge el cuestionamiento y la incredulidad ante esos grandes relatos que aportaban legitimidad al sujeto. Aquellas «guías» de vida que constituían las instituciones en las que la persona formaba parte, empiezan

a perder peso. Como consecuencia el individuo postmoderno se libera de esas referencias externas y cada uno se remite a sí mismo (Bilbao, 2014).

Esta libertad conseguida le permite, de alguna manera, ser dueño de su destino. El problema es que, al mismo tiempo, pierde la seguridad que ofrecía el estar dentro de algo «más grande» que el propio individuo, como podía ser la familia, la Iglesia, el Estado...

INDIVIDUALISMO AUTOSUFICIENTE

La sociedad occidental ha promovido unos valores muy ligados a la autosuficiencia. La persona tiene que conseguir desenvolverse por sí sola en el mundo. El sujeto es ahora el último responsable de sus acciones morales, sin poder contar con la comodidad y la seguridad que aportaba la creencia en un Bien y un Mal universales (Botella y Figueras, 1995).

Para Seone y Garzón (1989; como se citó en Caro, 1995) el yo postmoderno cree en un «individualismo ahistórico», es decir, más allá de lo colectivo, el presente es del individuo, con «independencia de los antepasados, de los contemporáneos y los descendientes» (Caro, 1995: 37). Además, estos autores hablan de un «egocentrismo emocional», que en este caso respondería más bien a la búsqueda de independencia afectiva.

Ya no es sólo que se hayan debilitado esas grandes «estructuras» que sostenían al individuo, sino que además se promueve el no recurrir a ellas. Existe una presión hacia el ser uno mismo, hacia una realización individual en la que la sociedad se pone al servicio de dicho objetivo y presta las condiciones para ello (Bilbao, 2014).

Sin embargo, como dice Rodrigo Bilbao (2014: 10) «la respuesta del sujeto es el agotamiento, depresión, la angustia flotante, reflejando ese sujeto insuficiente para llegar a la meta propuesta». Porque el individuo, desde esa posición de «solo ante el peligro», se acaba haciendo la pregunta que cantaba el grupo granadino *Los planetas* en su canción *Un mundo de gente incompleta*: «pero para ser yo mismo, ¿cómo tengo que ser?».

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Uno de los avances más rápidos e influyentes de la sociedad postmoderna, ha sido el que ha tenido lugar en los medios de comunicación. Estos han multiplicado su oferta y su capacidad de llegar a las personas.

A nivel psicológico podemos decir que a través de ellos el individuo está expuesto constantemente y desde su infancia a multitud de modelos de referencia. Estos «agentes de socialización» no dejan de transmitir señales sobre cómo ser, cómo actuar...

Gergen (1992) señala que las tecnologías de saturación social están constantemente exponiéndonos a una gran variedad de personas, tipos de relación, situaciones... El proceso de socialización es constante e intenso. Aprendemos pautas de interacción social, tenemos un conocimiento cada vez mayor de nuestra sociedad y también sabemos qué conductas desplegar ante las diversas circunstancias que la vida social nos puede deparar. Esas conductas las hemos visto en cantidad de modelos de referencia que aparecen en televisión, en películas, en redes sociales... Parece difícil que una situación nos asombre completamente, pues hemos estado expuestos a muchas situaciones parecidas (Gergen, 1992).

Recordemos la pérdida de grandes referentes antes señalada. Combinémosla ahora con el aumento de estos modelos. Y de esta operación, podremos obtener un cálculo aproximado del poderoso efecto que puede tener en el individuo lo que se dice y hace en esos medios de saturación social.

VIVIR EN UN «TIEMPO LÍQUIDO»

La sociedad occidental ha vivido durante estas últimas décadas lo que Bauman (2003) llama un «tiempo líquido». Este término, trata de hacer referencia a ese tránsito de unos modelos y estructuras sociales caracterizados por la solidez y la estabilidad, a otros en los que predomina un carácter flexible y volátil.

Dicha inestabilidad predominante en nuestra sociedad, está muy ligada a la caída de los referentes sobre los que sostener nuestras certezas (Vásquez, 2008), y, teniendo en cuenta que el individuo siempre tiene esa necesidad de cierta estructura orientadora (Fromm, 1986), nos encontramos con personas libres, pero «desnudas» y desprotegidas ante dicha libertad.

Ante esta realidad que invita a vivir desde un individualismo hedonista, pero que al mismo tiempo acarrea la angustia de tener que hacerlo bajo la ausencia de referencias, es fácil recordar aquel dilema humano que planteaba Fromm (1985) entre la seguridad y la libertad. Este conflicto venía a señalarnos la similitud entre el proceso de desarrollo del individuo, en el que su individuación conlleva tener que enfrentarse a la inseguridad y las amenazas del medio, y el proceso de desarrollo de la libertad humana.

Podemos decir que la incertidumbre que siempre ha acompañado la existencia humana, se ha ido encontrando durante la era post-moderna con una pérdida de fuerza y poder de los sistemas de seguridad que proporcionaban al individuo la protección necesaria para construir su propia vida.

Esto acaba suponiendo para el individuo una exigencia de flexibilidad y de estar siempre preparado para el cambio. Incluso las relaciones personales se ven marcadas por esta «liquidez» y también por ese carácter comercial que hace que ya todo sea mirado como una relación coste-beneficio (Bauman, 2003, como se citó en Vásquez 2008).

Hablamos de un individuo inmerso en esa «liquidez». Esto conlleva que tenga que adaptarse a la movilidad, a la flexibilidad de un mundo cambiante. La seguridad parcial que en otro momento podía ser alcanzada, ya no existe. Ahora lo que tenemos ante nosotros es un incremento de la incertidumbre: los trabajos duran menos, las relaciones duran menos...

Por último, y enlazando con el siguiente punto, Bauman (2006) dice que el *homo eligens*, el «hombre elector», siempre ha tenido que vivir dentro de la incomodidad del tener que tomar una decisión sobre su vida. Lo que ocurre ahora es que nos encontramos con un importante sufrimiento al tener que elegir, derivado del descubrimiento de que «no existen reglas preestablecidas ni objetos aprobados universalmente que puedan seguirse de forma incondicional, pase lo que pase, y que, de ese modo, descarguen a los electores de toda responsabilidad por los efectos adversos de sus decisiones» (2006: 158).

CONDENADOS A ELEGIR

Parece que esa caída de las estructuras sólidas ha llegado justo en un momento (o tal vez ha propiciado el mismo) en el que los posibles «camino de vida» que podemos elegir se multiplican y nos encontramos frente a la «tiranía de la elección» (Schwartz, 2004).

Esto recuerda a aquellos escritores existencialistas como Jean Paul Sartre que decían que el ser humano era esclavo de su libertad y que estamos condenados a la libertad de tener que elegir qué ser (Dagfal, 2012). Cuando Barry Schwartz (2005) trata de analizar las sociedades industriales occidentales, se da cuenta de que se han basado en la idea de que conseguir el mayor bienestar de la población requiere un aumento de la libertad, lo que conlleva una maximización de la elección.

Así nos encontramos con sociedades que, en las últimas décadas, han incrementado las posibilidades de acción de los individuos tanto en lo más básico (sólo hace falta ver lo que los supermercados ofrecen: leche de soja, de almendras, sin lactosa, para celíacos, leche con calcio, con Omega 3...) como en algo tan complejo como las relaciones personales.

Está claro que la libertad a la hora de tomar decisiones tiene bastantes consecuencias positivas pues nos hace totalmente dueños de nuestra propia vida. Sin embargo, lo que como terapeutas nos puede interesar es que efectos negativos puede tener esta paradoja de la elección en las personas.

Schwartz (2005) habla de dos efectos negativos:

- Las múltiples opciones entre las que elegir pueden llegar a producir más *parálisis* que liberación en la persona. Él pone el ejemplo de una investigación que se hizo en la que cuantos más tipos de fondos de inversión se ofrecían a los empleados de una empresa, más disminuía la participación.

Ya en 1970, antes de que el término postmodernidad se popularizase, Perry (como se citó en Botella y Figueras, 1995) señalaba el posible efecto paralizante que el relativismo podía tener en el desarrollo intelectual que se da en el paso de la adolescencia a la adultez. Dicho relativismo se ve incrementado en una sociedad que ofrece infinitas opciones de elección y supone un bloqueo que sólo puedo superar con el «compromiso» que Perry definió como «el proceso de orientación del self en un mundo relativo» (citado en Botella y Figueras, 1995: 21).

- Aunque consigamos superar esta parálisis, es muy probable que nuestra satisfacción sea menor con el resultado de nuestra elección que si las posibilidades de elección hubiesen sido menores.

Lo que Schwartz (2005) dice es que cuantas más opciones tengamos, más probable es que una vez tomada la decisión puedan llegar los remordimientos por toda esa cantidad de alternativas que dejamos de lado al llevar a cabo nuestra elección.

Además, al haber muchas alternativas, es más sencillo plantearse todo lo positivo que queda atrás una vez hemos optado por una de ellas. Esto está muy relacionado con el concepto de *disonancia cognitiva* formulado por Leon Festinger y desarrollado ampliamente por Aronson (2002). Este autor explicaba que, tras tomar una decisión, solemos experimentar disonancia debido a que casi nunca la alternativa que elegimos es totalmente positiva y a que casi nunca la alternativa rechazada es completamente negativa. Esto hace que uno disfrute menos con la elección realizada si no consigue centrarse en lo negativo de lo perdido y en lo positivo de lo

ganado. En una sociedad en la que las elecciones se multiplican cada vez más, el esfuerzo que conlleva esta disonancia cognitiva es cada vez mayor.

Por último, existe otro efecto que tiene más que ver con las expectativas de los individuos. Schwartz (2005) considera que a mayor número de opciones más expectativas tienes sobre lo bueno que pueden tener y «el secreto de la felicidad es tener bajas expectativas».

En lo que se refiere a todo esto, claramente debemos considerar las variables de cada individuo que harán que sufra más o menos esta «tiranía». Schwartz (2004) hace una distinción entre «maximizadores» y «satisfactores». Allí donde los primeros buscarían siempre hacer la mejor elección posible, los segundos tendrían como objetivo de su decisión «lo suficientemente bueno», existan o no posibles elecciones mejores que hayan sido descartadas.

Para evaluar estos grupos, Schwartz y sus colaboradores (2004) elaboraron un instrumento («*The Maximization Scale*»). Los resultados que obtuvieron de su aplicación mostraban que la gente con mayores puntuaciones en dicha escala (grandes maximizadores) dedicaban mucho más tiempo a las comparaciones entre productos antes y después de tomar una decisión y además tardaban mucho más en decidir que comprar. Además, a diferencia de ellos, los «satisfactores» dejaban de buscar en cuanto encontraban el producto que más o menos se adaptaba a sus necesidades.

Algunos de los ítems de dicha «escala de maximización» (Schwartz, 2004) eran:

- No importa lo satisfecho que esté con mi trabajo, sólo está bien para mí buscar siempre mejores oportunidades.
- Trato mis relaciones personales de la misma manera que la ropa: espero probar muchas antes de encontrar la que me quede perfecta.
- Cuando estoy en el coche escuchando la radio, a menudo busco otras emisoras para ver si está sonando algo mejor, incluso si estoy relativamente satisfecho con lo que estoy escuchando.
- A menudo fantaseo con vivir de forma diferente a la que vivo actualmente.

Si analizamos estos ítems podemos ver que tienen en común la creencia de que siempre existe algo que nos podría hacer más felices de lo que somos. Cuantas más alternativas haya, aumentan las posibilidades de que fuera exista algo mejor de lo que hemos elegido para nuestra vida. Dice Schwartz (2004) que la única forma de asegurarnos de que no nos arrepentiremos de nuestra decisión es haciendo la mejor elección posible, pero a mayor número de opciones esta tarea se vuelve cada vez más ardua.

Cuando no hay demasiadas opciones entre las que elegir uno se conforma con hacer lo mejor que puede (Schwartz, 2004). Sin embargo, cuando el abanico de posibilidades se despliega ante nosotros, aumenta la probabilidad de que exista una gran decisión mejor que las otras y está en tu mano el encontrarla.

A esto hay que añadirle que, al ser plenamente libres a la hora de elegir qué hacer, si lo que hacemos resulta un fracaso, nos viviremos como únicos responsables de nuestra «desgracia», con lo que puede empezar la autculpabilización.

Aquí podríamos decir que la falta de estructuras sobre las que apoyar la decisión tomada, lleva a la persona a una carencia de locus de control externo (Rotter, 1966) y a un predominio absoluto del locus de control interno tanto para los éxitos como para los fracasos, con lo desequilibrante que esto puede ser.

A modo de síntesis podemos decir que, poco a poco, hemos ido definiendo a un individuo que tiene que hacerse cargo de su vida sin ningún apoyo fuerte que le ayude a sostenerse. ¿Pero ante que tiene que enfrentarse este sujeto?

Como venimos señalando, otra de las grandes características de la sociedad postmoderna, ha sido que las posibilidades de acción se han multiplicado enormemente. Hace cuarenta años la pregunta existencial «¿qué quiero hacer con mi vida?» (en el caso de que la persona pudiese plantearse...) tenía muchos menos tipos de respuesta que en los últimos años. Ahora estamos informados de un número muy superior de caminos que pueden ser escogidos. Así nos encontramos con que los «*yo*es posibles», esas consideraciones que hace la gente sobre lo que puede, quiere o teme llegar a ser, son múltiples (Gergen, 1992).

Por tanto nos encontramos con un individuo que conoce cada vez una mayor variedad de alternativas entre las que elegir, pero que, a su vez, cuenta con menos ayuda para tomar la decisión. De este modo acaba teniendo una gran libertad para ser, pero sin grandes soportes o guías para, digamos, saber por dónde empezar. Frente a esos referentes fuertes que solían constituir instituciones como la familia, la religión...el individuo occidental en la postmodernidad se topa desde su infancia con multitud de figuras de referencia que le van colonizando (Gergen, 1992).

Y así el individuo desarrolla su vida en un mundo «líquido» (Bauman, 2003), cambiante e inestable, corriendo el riesgo de que tampoco su «yo», su interior, consiga la estabilidad y la solidez necesaria para no ahogarse en la sociedad líquida que le rodea.

3.1. EL ABISMO DEL FUTURO: EL PASO DE LA ADOLESCENCIA A LA EDAD ADULTA EN UN «MUNDO RELATIVO»

Teniendo en cuenta todo lo anterior, es importante poner cierto énfasis en esa etapa crucial del desarrollo vital que es la adolescencia. Como decíamos al hablar de la «tiranía de la elección», el relativismo y las múltiples opciones pueden suponer un gran efecto paralizador en un momento en que la vida nos coloca frente a distintos caminos que se abren ante el individuo.

Recordemos que como planteó Erik Erikson (citado en Stassen & Thompson, 2007: 495) la quinta crisis psicológica del desarrollo vital del individuo es la de *Identidad* vs. *Difusión*.

Esta crisis coincide con la etapa que conocemos como adolescencia y que se caracteriza por esa lucha constante por encontrar una identidad. De hecho, los primeros años de la adolescencia se caracterizan habitualmente por la convivencia de «yo» posibles (Stassen & Thompson, 2007). Los adolescentes se dan cuenta de que su conducta va cambiando según el contexto y las circunstancias, y ante esa multiplicidad de «yoes», surge la pregunta sobre cuál es el «yo real».

A partir de esa crisis antes citada, autores como Marcia (citado en Stassen & Thompson, 2007: 497) empezaron a hablar de cuatro caminos diferentes para construir la identidad: difusión, moratoria, identidad prematura e identidad negativa.

Si contemplamos estos estados desde un punto de vista cultural, cabría señalar que, en la sociedad postmoderna, el adolescente ve como se juntan su «yo múltiple» con esa colonización del yo de la que hablaba Gergen (1992) y que no hace sino incrementar las posibilidades de ser del adolescente. Si le sumamos a esto lo que decía Schwartz (2005) sobre la parálisis que las múltiples opciones pueden tener sobre el individuo, nos encontramos con una sociedad en la que el estado de difusión puede convertirse en algo cada vez más habitual.

En el estado de difusión de la identidad hablaríamos de una falta de autodefinición y de compromisos (Stassen & Thompson, 2007). Ante la saturación de posibilidades y el bloqueo derivado de la misma, los jóvenes optan por cierta apatía hacia todos los roles posibles. Sería el «yo elegí no elegir la vida» del célebre inicio de la película *Trainspotting* (Macdonald & Boyle, 1996).

Por otro lado, en el estado de moratoria, lo que tiene lugar es una pausa en la formación de la identidad (Stassen & Thompson, 2007), los adolescentes posponen la toma de decisiones, de manera que instituciones como

las universidades o las instituciones militares, «constituyen un estado de identidad transitoria y no la elección final» (Stassen & Thompson, 2007: 499).

A los ojos de la postmodernidad podríamos hablar de la pérdida de poder de algunas de estas instituciones, lo que hace más complejo y mucho menos frecuente que los adolescentes se adscriban a alguno de esos caminos de identidad transitoria. Además, en culturas más mediterráneas, como es ejemplo claro España, ese estado transitorio de identidad puede llegar a prolongarse durante muchos más años, con lo que, como dicen Vidal e Iglesias (2011) «se está en una adolescencia que ya no es paso sino estado y salir de ella es una aventura que no todos saben ni están en condiciones de afrontar» (2011: 1).

Por último habría que decir que la identidad prematura sería la que la sociedad postmoderna habría dejado más fuera de lugar, pues hace referencia a una falta de exploración de alternativas (Stassen & Thompson, 2007). Los adolescentes adoptan roles, costumbres y valores preestablecidos ya sea por sus padres, su cultura..., sin plantearse otras posibilidades. Sin embargo, la sociedad postmoderna plantea unas condiciones en las que es difícil no explorar alternativas, pues hay una constante exposición a dichas opciones. Aunque lo realmente complicado acaba resultando comprometerse con alguna de ellas.

4. LA POSTMODERNIDAD A LOS OJOS DE LA PSICOTERAPIA

4.1. PACIENTES Y TERAPEUTAS EN LA SOCIEDAD POSTMODERNA

Todos los cambios derivados de este paso hacia la llamada postmodernidad, influyen también en el individuo que acude a terapia y en el propio terapeuta. Si, en la modernidad, el paciente afrontaba desde la pasividad lo que el terapeuta desde su condición de experto proponía, ahora estos papeles pierden ese lugar rígido y estático. El paciente abandona ese lugar pasivo y la relación terapéutica cobra mayor importancia como una relación de tú a tú (Caro, 1995).

Según Caro (1995), el concepto de autoridad como era entendido en la modernidad ha caído. Hemos construido un mundo en el que la condición de experto pierde valor. En el caso de los terapeutas todavía más, pues nunca tendrán acceso directo a la experiencia vivida personalmente por cada cliente.

Aun así es importante señalar que esta idea de la psicoterapia post-moderna no es absoluta y general (como nada lo es en esta época), y que siguen existiendo modelos en los que el terapeuta mantiene esa etiqueta de experto. Aquí podríamos hablar del Psicoanálisis y distinguir entre la práctica más ortodoxa y anclada en la modernidad y la práctica más relacional, que se adapta más al pensamiento postmoderno (Coderch, Notó y Panyell, 2000).

Frente al modelo psicoanalítico más clásico basado en la psicología de *una persona*, la del paciente, tendríamos modelos en los que el proceso psicoanalítico está basado en la psicología de *dos personas*, la del paciente y también la del propio terapeuta (Coderch et al., 2000).

Siguiendo con la figura del terapeuta, Caro (1995) dice que es importante recordar que los conocimientos no son verdades absolutas sino más bien fruto de un estudio y acuerdo social. Por ello el conocimiento del terapeuta tiene que ser entendido como marco con el que actuar, pero nunca en términos absolutos e inamovibles. De hacerlo en dichos términos, el terapeuta estaría obligando a la persona a adoptar su visión, en vez de ayudarle a construir la suya propia.

Así pues, el conocimiento no deja de ser una construcción dentro de una cultura determinada. Pero esto no debe llevarnos a pensar que la base teórica del terapeuta deje de tener importancia (Gergen y Warhus, 2001). Gracias a las teorías terapéuticas hemos podido vivir grandes avances en la comprensión del ser humano. Por tanto, más que abandonar la tradición, lo que la postmodernidad ha demandado de la terapia es una ampliación de la perspectiva desde la que se contempla la psicoterapia. Como dicen Gergen y Warhus (2001) debemos contar con que los criterios en los que se basa el «estar bien» son ahora múltiples, y hay que estar abiertos al diálogo sobre qué es lo bueno y lo adecuado en función de la persona, y no en términos absolutos.

Tanto el paciente como el terapeuta afrontan cada sesión de terapia desde sus teorías, supuestos, valores... (Caro, 1995). Si bien ya hemos señalado los cambios que la postmodernidad ha podido suponer en la figura del terapeuta, ahora conviene centrarnos en la figura del paciente, pues en él podemos encontrar muchas de las dificultades derivadas de los cambios que la postmodernidad ha traído y que previamente antes comentábamos.

Ibáñez (1990) plantea que el individuo occidental que va a terapia, en tanto y cuanto es considerado como un ser social y cultural, carece de una consistencia y una estabilidad, pues está sumergido en un mundo inconsistente e inestable. Gergen (1992) habla de un «yo colonizado» por la interacción social constante y excesiva a la que está expuesto. El

crecimiento imparables de las tecnologías de saturación social provoca un aumento continuo de las voces que expresan opiniones, creencias... Todo esto lleva a la persona a ese estado de «*multifrenia*» en el que la identidad queda compuesta de miles de fragmentos que incluso se oponen entre sí. Al final, podemos considerar que el individuo que acude a terapia puede tener muchísimas ideas en su cabeza, tantas que no sabe si alguna de ellas es propia (Gergen, 1992).

Si tenemos además en cuenta que este individuo postmoderno se encuentra en una sociedad en la que el apoyo institucional y cultural ha sufrido una desvalorización o, incluso, ha desaparecido, podemos lanzar una hipótesis en la que la psicoterapia serviría en muchos casos como un sustituto de esas formas «naturales» de apoyo.

4.2. RESPUESTAS A LA POSTMODERNIDAD

Parece bastante obvio pensar que las distintas corrientes psicoterapéuticas no habrán respondido de la misma manera ante los conflictos derivados de los cambios antes mencionados.

Por ello a continuación se expone una pequeña revisión según las diferentes miradas de las corrientes:

Psicoanálisis

Conviene señalar que desde el psicoanálisis no se trata de caer en un reduccionismo psicoanalítico que equipare al individuo y la sociedad en la que vive con «una manifestación psíquica de tensiones inconscientes, pulsiones y deseos» (Bilbao, 2014). Desde la visión psicoanalítica más bien se ha tratado de contemplar al sujeto y lo que le ocurre teniendo en cuenta el estado de la civilización en la que se desarrolla su existencia.

En *El malestar de la cultura*, Freud (1984) hablaba de un malestar derivado de la restricción. Aquella sociedad de principios del siglo XX era presentada en su libro como una sociedad en la que las pulsiones quedaban totalmente contenidas. A partir de esto, Bilbao (2014) se pregunta por los cambios en ese malestar social que pueden haber venido de la mano de las transformaciones que la postmodernidad ha traído.

Este autor considera que allí donde «la posición freudiana fomenta un sujeto de la renuncia y del deseo, la condición postmoderna fomentaría un sujeto de la pulsión» (Bilbao, 2014: 11). La sociedad occidental promueve, al fin y al cabo, un ideal que consiste en poder satisfacer todos nuestros

deseos. Como dice Bruckner (2001) el «sed felices» se transforma en un mandamiento imperativo y «ahora tenemos derecho a todo menos a conformarnos con cualquier cosa» (2001: 15-16).

Terapias humanistas

Desde el enfoque guesáltico podríamos plantearnos el peligro derivado de una combinación entre ese estado de «multifrenia» en el que estamos inmersos (Gergen, 1992) y el mecanismo neurótico que Perls llamó «*Introyección*» (Perls, 1976).

Recordemos que para Perls «la introyección es entonces el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros» (Perls, 1976: 45).

Según Gergen (1992) nuestro *self* es influido por los medios de comunicación de tal manera que acaba estando superpoblado de roles sociales, desembocando en ese estado de fragmentación del que antes hablábamos.

Si todo ese conjunto de información, datos, modos de actuar, de sentir, de evaluar, etc. a los que estamos constantemente expuesto, son adoptados por el individuo sin «digerirlos», tenemos una serie de introyectos potenciales que conviene tener en cuenta a la hora de tratar con estas personas en terapia.

Dice Perls (1976) que en nuestras mentes, de alguna manera, todo proviene del ambiente. Un ambiente que en la postmodernidad se ha caracterizado por un aumento indiscriminado de la estimulación externa. El peligro viene entonces de que a más datos provenientes de fuera, mayor dificultad tendrá el individuo para asimilar esa información, y la introyección puede contribuir a la desintegración de la personalidad (Perls, 1976).

Es curioso que cuando Perls (1976) formula todo esto, hace referencia a la posibilidad de «tragarse» enteros dos conceptos que pueden ser incompatibles entre sí, de tal manera que la persona se encontrará con una fragmentación difícil de reconciliar. Y precisamente Gergen (1992), al hablar del proceso de colonización del yo, analiza a individuos que, a pesar de sentir que poseen una identidad coherente, se llegan a ver impulsados por motivaciones contrarias:

[...] contra cada una de sus opiniones existe una fuerte inclinación en sentido contrario. Las personas piensan que sus prejuicios están justificados, pero consideran malo ser intolerantes; que debería haber igualdad social, pero que las jerarquías deben respetarse; que todos los seres humanos son básicamente iguales, pero que hay que mantener la individualidad. Contra cada uno de sus valores, objetivos e ideales, el sujeto sostiene asimismo el contrario (Gergen, 1992: 111).

De manera algo pesimista, Botella y Figueras (1995) señalan que «el self integrado, coherente y consistente al que aspiran las terapias humanistas no deja de ser un sueño (o una pesadilla totalitaria) desde la perspectiva de la posmodernidad» (1995: 18). Y es cierto que a los ojos de esta tendencia a la fragmentación que parece predominar en la sociedad occidental, el desarrollo de una personalidad propia se vuelve muy complicado. La saturación social acaba produciendo una colonización del yo en la que cada aspecto que conforma nuestra identidad puede acabar siendo sometido a un cuestionamiento por parte del «público interior» (Gergen, 1992).

El concepto de sí mismo para Rogers (1977) puede entonces también correr el peligro de acabar basándose casi totalmente en evaluaciones de la experiencia que son tomadas de los otros. Al tratarse por tanto de valores mantenidos por los demás, pueden no tener ninguna relación con las experiencias orgánicas reales de la persona. Ese desequilibrio entre la estructura del sí mismo y el mundo de la experiencia, termina expresándose de manera gradual en forma de tensión y angustia.

De esta manera, la combinación de estas teorías de las terapias humanistas con la colonización del yo propia de la sociedad occidental postmoderna hace pensar que, cuantos más introyectos llevamos dentro, menos espacio queda para la expresión del individuo y el descubrimiento del *sí mismo*.

Lamoutte (1993) al analizar la terapia no directiva de Rogers plantea que por medio de este tipo de terapia la persona «encuentra la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos» (1993: 179). A través del reconocimiento de todas esas emociones que le constituyen de forma inconsciente, el individuo podrá darse cuenta de que todo forma parte de sí y que es un motor de su conducta y su pensamiento que ha de ser aceptado.

Desde una visión más positiva, autores como Will Wadlington (2001) afirman que la psicología humanista y la postmodernidad van en realidad por el mismo camino, pues ambas reaccionan ante el fundamentalismo y el positivismo de la ciencia modernista, así como suponen el fin del ideal de objetividad.

Un ejemplo de esta adaptación de la psicoterapia humanista a la postmodernidad es la «*Performative Social Therapy*». Este modelo de psicoterapia es representativa de un tipo de terapias activas partidarias de la improvisación colaborativa y el aprendizaje social antes que la resolución de problemas guiada por teorías y la acumulación de conocimiento (Wadlington, 2001).

Para Wadlington (2001) lo importante ahora, más allá de generar nuevas teorías ante los tiempos que corren, son las nuevas experiencias sociales, diálogos, conversaciones, representaciones, etc. Al fin y al cabo, el factor experiencial de las terapias humanistas lo que persigue precisamente es ese volver a contactar con las experiencias del organismo, más allá de lo racional y de las construcciones del sí mismo influidas en gran medida por el entorno en el que vivimos.

Constructivismo

Botella y Figueras (1995) hablan de las terapias constructivistas como lo más parecido a una posible psicoterapia de la postmodernidad y se refieren a aquellos autores constructivistas que hablan del conocimiento humano como una construcción derivada de los procesos de interacción con el mundo externo. Se podría decir que esta visión está muy ligada a la idea postmoderna de la verdad como cuestión de perspectivas y estas, a su vez, como producto de intercambios y consensos sociales (Gergen, 1992).

Hay una pregunta que hacen estos autores y que resulta inquietante para los que pretendemos ser el futuro de esta profesión. Plantean por un momento la utilidad de la psicoterapia en el contexto de la postmodernidad, en el que una construcción de la realidad es tan buena como cualquier otra (Botella y Figueras, 1995). Es un cuestionamiento algo apocalíptico que acaba basándose en que sólo la corriente constructivista se olvida de la Verdad y se centra en cada individuo.

Para Caro (1999) hacer terapia desde la perspectiva postmodernista supondría el fin de la terapia tal y como la conocemos, ya que sería una ruptura radical con la concepción establecida.

Por otra parte, entre los terapeutas constructivistas, se aboga por un tipo de relación terapéutico de «experto a experto» frente a aquella relación terapéutica clásica médico/enfermo o terapeuta-experto/paciente-aprendiz (Botella y Figueras, 1995).

Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

En la misma línea que lo comentado al hablar de la «introyección», desde la teoría de Albert Ellis (Ellis y Grieger, 1990) podemos analizar los medios de comunicación como una fuente inagotable de creencias irracionales. Desde la TREC se considera que «la gente, a veces, aprende evaluaciones, inferencias y conclusiones absolutistas de sus padres, maestros y otras personas» (Ellis y Grieger, 1990: 29).

Como dice Gergen (1992), estamos inmersos en un mundo en el que se produce una constante exposición a opiniones y valoraciones de otras personas. Ante todas estos modelos, la identificación y el aprendizaje vicario se intensifican, y en esos aprendizajes se incluyen también las creencias irracionales y dogmáticas que pueden conducir a la persona a conductas auto-destructivas (Ellis y Grieger, 1990).

5. UNA MIRADA HACIA EL FUTURO

Vivimos en un tiempo y un lugar en el que, todos estos cambios que se han producido en la sociedad occidental y de los que hemos estado hablando a lo largo de este trabajo, se están acelerando cada vez más. Parece que la postmodernidad ya va quedando obsoleta a pesar de sus escasos treinta años de vida. Autores como Lipovetsky & Charles (2004) ya han empezado a hablar de «hipermodernidad», lo que supondría que las épocas son cada vez más cortas, pues a la vuelta de cada esquina hay un nuevo cambio esperando que puede suponer un giro para nuestras concepciones de la vida.

Mirar la postmodernidad desde la perspectiva que da el estar ya en un momento diferente, nos permite decir que ha supuesto una importante liberación de los individuos de los roles sociales y de las autoridades institucionales tradicionales. Además, ha llevado por bandera el desencanto con aquellos grandes proyectos colectivos que en otro tiempo servían de refugio para la individualidad. El momento postmoderno ha traído consigo «la individualización de las condiciones de vida, el culto a uno mismo y a la felicidad privada» (Lipovetsky & Charles, 2004: 67).

Al analizar el momento actual en comparación con aquel tiempo postmoderno que ya dejamos atrás, Lipovetsky (2004) dice:

Nosotros ya no estamos aquí: la nuestra es la época del desencanto ante la posmodernidad misma, la época de la desmitificación de la vida, enfrentada hoy al hecho de estar en una escalada de inseguridades. La ligereza se vuelve una carga, el hedonismo retrocede ante el miedo, las servidumbres del presente parecen más incisivas que la apertura de los posibles que entrañaba la individualización de la sociedad. Por un lado, la sociedad-moda no deja de incitar a los goces desmultiplicados del consumo, el ocio y el bienestar. Por otro, la vida se vuelve menos ligera, más estresante, más ansiosa. La inseguridad de la existencia ha suplantado la indiferencia «postmoderna». (Lipovetsky 2004: 67-68)

Este análisis bien podría ser una síntesis que reflejase los problemas que las personas del mundo «post-postmoderno» pueden encontrar y que,

desde la psicoterapia, pueden empezar a ser característicos en una futura descripción de los pacientes de la sociedad de esta nueva época, parecida a la que se hizo del «paciente postmoderno» en el punto 4.1.

Si a lo largo de este trabajo se pudiera haber intuido cierta visión pesimista de las consecuencias que los cambios culturales y sociales han tenido y pueden tener sobre los individuos, se trata tan sólo del propósito de analizar aquello que puede influir en el individuo que viene a terapia. Sin embargo, como bien dicen Lipovetsky & Charles (2004), más allá de la dictadura del consumo y la moda, por encima de la relativización de las opiniones y creencias de los individuos, nos encontramos con una sociedad en la que las personas, precisamente por perder rigidez en su forma de pensar, tienen una clara invitación a estar más abiertos al mundo y ser más tolerantes con las diferencias.

Pero, ¿qué podemos esperar de cara al futuro? Es muy difícil estar seguro en este mundo cambiante de qué es lo que nos espera. Sabemos que nuestra profesión va a seguir desarrollándose en un mundo marcado por tres «megatendencias» que Martínez-Barea (2014) augura que van a desarrollar todo su potencial a lo largo de esta década: la hiperconectividad, la aceleración tecnológica y la irrupción de 4.000 millones de personas en el mundo emergente.

Conviene resaltar la primera de estas «megatendencias» por las consecuencias que puede tener a nivel psicológico y social. En los últimos años hemos vivido una auténtica explosión de las tecnologías de la información. La red ha supuesto una plataforma global en la que todas las personas están conectadas constante e inmediatamente a toda la información y el conocimiento disponible (Martínez-Barea, 2014).

Según los datos extraídos por la Unión Internacional de Telecomunicaciones, entre el año 2001 y el 2013, el número de personas con acceso a Internet ha pasado de 495 millones a 2.700 millones de personas, es decir, aproximadamente el 40% de toda la población mundial (Martínez-Barea, 2014).

A partir de estos datos podemos pensar que la saturación social de la que hablaba Gergen (1992) se encuentra en pleno esplendor; de manera que su impacto en la conceptualización de nuestro yo y en las pautas de nuestra vida social es cada vez mayor.

Todas aquellas consideraciones que se contemplaban al analizar al individuo postmoderno (Gergen, 1992), se ven ahora multiplicadas por esta hiperconectividad:

- Cada vez se mantienen un mayor número de relaciones que pueden conllevar la fragmentación de las concepciones del yo, ya que

la variedad de roles que se acaban desempeñando en las distintas redes sociales a las que se pertenecen (la pertenencia ya no es sólo «analógica» sino que también tiene un marcado carácter «digital»), pueden acabar difuminando al «yo auténtico».

- Si ante toda la revolución tecnológica acontecida hasta la década de los noventa Gergen (1992) consideraba que dichas tecnologías nos habían saturado de los «ecos de la humanidad», ahora con Internet esas voces múltiples, que a un mismo tiempo nos guían y nos desorientan, incrementan su número.

A continuación ponemos dos ejemplos prácticos en el ámbito clínico en los que se puede ver la influencia que estos cambios pueden tener. En uno de ellos, un médico informa a una madre sobre el diagnóstico de su hijo. Se trata de un diagnóstico de gravedad en el que se incluye una posibilidad mínima de muerte del niño. Tan sólo ha pasado un minuto desde que su conversación ha terminado, cuando la madre vuelve corriendo con su teléfono móvil en la mano para decirle que ha leído en un foro de Internet que el 5% de los niños con esa enfermedad muere. Más allá del diagnóstico dado por el profesional, es el momento en el que la plataforma global de la red da la información cuando la realidad se vuelve más «real».

Dicho ejemplo también podría ser tomado como punto de partida para reforzar esa idea que ya hemos mencionado y que supone el cambio en la relación profesional-cliente. Si en la modernidad el paciente era un ser pasivo que recibía aquello que el terapeuta como experto le ofrecía, con la postmodernidad empezó a destacar la imagen del paciente como sujeto que se relaciona de forma horizontal, de tú a tú, con el terapeuta (Caro, 1995). Ahora, en esta «hipermodernidad» que probablemente estemos estrenando, esta imagen postmoderna se intensifica, pues el sujeto tiene a su disposición cada vez más información y conocimientos a través de la red. La autoridad del terapeuta y su condición de experto tiene cada vez menos hueco, pues cada vez hay más «voces» a las que el individuo puede recurrir y que pueden poner en cuestión todo aquello que el terapeuta diga o proponga.

En el otro ejemplo vamos ya al terreno de la psicoterapia. Un paciente trae a cada sesión explicaciones encontradas en la red sobre lo que le ocurre, tratando de mostrar al terapeuta que lo que le pasa no es tanto cosa suya sino que existe cierto gen, o cierta estructura biológica, o ciertos errores en la crianza de sus padres... De esta manera se puede refugiar en el locus de control externo ante su patología y así librarse de afrontar el cambio. Todo ello gracias a las múltiples voces que circulan por la red.

También desde el punto de vista de la psicoterapia hay que contemplar el uso cada vez más habitual de las nuevas tecnologías en la propia terapia.

Como dice Miró (2007) «no cabe considerarlas como una forma diferente de intervención, se trata de una plataforma nueva, una alternativa más, distinta, de ayudar a las personas que necesitan tratamiento psicológico» (2007: 17). A la hora de contemplar esta adaptación de la psicoterapia a los nuevos recursos, no hay que perder de vista las ventajas que puede suponer: aumentar la accesibilidad, realizar intervenciones que de otra manera serían imposibles de realizar, facilitar un papel más activo de los ciudadanos en el mantenimiento de su salud...

Algunos terapeutas pueden mostrarse reacios a la incorporación de dichas tecnologías a su trabajo alegando que puede perjudicar el desarrollo de una relación terapéutica (Miró, 2007). Sin embargo, teniendo en cuenta el avance de estos recursos en la sociedad en la que desarrollamos nuestro trabajo, los esfuerzos tendrán que ir dirigidos a encontrar la mejor y más efectiva manera de aplicar estos nuevos medios, más allá del rechazo que las novedades y lo desconocido pueden suponer en un principio.

6. CONCLUSIÓN

Si algo nos ha demostrado esta revisión bibliográfica es que, se haya publicado ya al respecto o no, todas las corrientes terapéuticas tienen mucho que decir sobre el individuo en relación con su contexto cultural y social.

Debido a que la sociedad en la que vivimos está caracterizada por una difusión constante de valores culturales, de ideas sobre cómo ser y cómo actuar, resultaría muy interesante de cara a trabajos futuros esforzarse por ubicar la práctica terapéutica en la vida de los hijos de la postmodernidad y habitantes de la hipermodernidad.

La psicoterapia no hallará todas las respuestas a los problemas del paciente/cliente en la cultura occidental en la que vive. Sin embargo, la postmodernidad ha supuesto con sus características y cambios, un escenario que ha favorecido la aparición de un yo: «inconsistente, inestable, fragmentado, saturado, societal y diluido» (Ibáñez, 1993: 365 cómo se citó en Caro, 1995: 37), y no conviene olvidar esa parte de nosotros que no deja de ser un producto cultural.

El trabajo terapéutico tiene, en cierto modo, la misión de ayudar al individuo a encontrar su propia voz en ese circo de voces y ecos que le «saturan» y «colonizan» en la sociedad en la que vive. De hecho, el mismo terapeuta y todo lo que transmite a su paciente, corre el peligro de convertirse en otra voz más que contribuya a los múltiples «yoes» de la persona.

De ahí la importancia de trabajar buscando que la terapia sea una labor de dos y no caiga en una «introyección» de los mensajes del profesional.

Uno de los autores que más luz han arrojado sobre estos temas ha sido Kenneth J. Gergen. Desde mi opinión personal, la perspectiva que adopta desde el construccionismo social a la hora de considerar la práctica terapéutica, puede ser muy útil sea cuál sea la corriente en la que se enfoque el trabajo del terapeuta.

Para Gergen (2011) hay que empezar a plantearse si el concepto de yo unitario como algo a reivindicar pasa a ser contraproducente en los tiempos que corren. Para él se trataría más bien de aceptar la multidireccionalidad y aprender a navegar dejándose llevar por ella.

Algunas de las características de la relación terapéutica desde dicha perspectiva construccionista son (Gergen, 2011):

- Las teorías de los terapeutas son en sí mismas construcciones, y como tales pueden terminar dificultando la escucha al intentar buscar la posible confirmación de dichas construcciones dejando por ello de lado lo genuino del individuo.
- El relato del cliente es una construcción contingente. Así el lenguaje no es entendido como reflejo de una realidad sino como reflejo de una manera de relacionarse con los demás que tiene un efecto determinado sobre la persona.
- Desde esta perspectiva, el terapeuta deja de centrarse en la subjetividad del individuo, en su interioridad, y se enfoca en sus contextos relacionales. De este modo los conflictos de la persona son vistos como construcciones concurrentes en vez de como problemas medibles desde cierto criterio universal sobre la verdad.

Estos aspectos que hacen asociar la práctica terapéutica construccionista con las circunstancias derivadas de la postmodernidad, desde mi opinión personal son cada vez más contemplados por todas las corrientes. Esto se debe en parte a que es algo inevitable. El terapeuta, al igual que otras profesiones en las que se trabaja directamente con personas, tiene que aprender y renovarse continuamente, pues vivimos en un mundo «líquido» en el que no nos queda más remedio que «aprender a caminar sobre arenas movedizas» (Bauman, 2006).

La psicoterapia tendrá que continuar actualizando sus conocimientos a medida que la sociedad en la que está inmersa avanza a un ritmo endiablado. Pero no sólo tendrá que aprender a caminar en la inestabilidad de nuestro tiempo, sino que su función será ayudar a los demás en ese caminar sobre arenas movedizas.

Puede que la noción de yo unitario se transforme casi en una utopía en el mundo saturado (Gergen, 2011). Sin embargo, no creo que debamos rendirnos así ante los tiempos que nos han tocado vivir. Porque el «yo» puede estar vacío, diluido, desfragmentado, inestable, lleno de otras voces..., pero cada «yo» que viene a terapia, pese a estar en un mar social bravo y caótico, en plena tormenta cultural de voces, información y conocimiento, cada «yo» guarda dentro una luz propia y única, que, como si de un faro se tratara, una vez sea descubierta alumbrará el camino a seguir, más allá de la tempestad que a su paso dejó la postmodernidad.

Un maestro estaba explicando en clase los inventos modernos.

«¿Quién de vosotros puede mencionar algo importante que no existiera hace cincuenta años?», preguntó.

Un avisado rapaz que se hallaba en la primera fila levantó rápidamente la mano y dijo: «¡Yo!»

Anthony De Mello (1998)

BIBLIOGRAFÍA

- ARONSON, E. (2002). *El animal social*. Madrid: Alianza Editorial.
- BAUMAN, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona: Paidós.
- BILBAO, R. (2014). Transformaciones Sociales y Subjetividad: Del malestar de la restricción hacia el malestar del exceso. *Summa psicológica*, 11(1), 7-18.
- BOTELLA, L. FIGUERAS, S. (1995): Cien años de psicoterapia: ¿El porvenir de una ilusión o un porvenir ilusorio? *Revista de Psicoterapia*, 24, 13-28.
- BRUCKNER, P. (2001). *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*. Barcelona: Tusquets editores.
- CARO, I. (1995). La psicoterapia en una sociedad postmoderna. *Revista de psicoterapia*, 6(24), 29-44.
- CARO, I. (1999). Un enfoque postmoderno y construccionista sobre la salud mental y la psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 10 (37), 31-50.
- CODERCH, J., NOTÓ, P., & PANYELLA, M. (2000). Pensamiento postmoderno: teoría del caos, autoorganización y teoría relacional del psicoanálisis. *Inter subjetivo: revista de psicoterapia psicoanalítica y salud*, 2(1), 55-84.
- DAGFAL, A. (2012). SARTRE Y LACAN: la noción de sujeto como problema (1936–1949). In *Memorias: IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur* (Vol. 3, pp. 202-5).
- DE MELLO, A. (1988). *La oración de la rana*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- ELLIS, A., GRIEGER, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- GERGEN, K.J. (2011). *Construir la realidad: El futuro de la psicoterapia*. Barcelona: Editorial Paidós.
- GERGEN, K. J. (1992). *El yo saturado: dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- GERGEN, K., & WARHUS, L. (2001). La terapia como una construcción social, dimensiones, deliberaciones y divergencias. *Sistemas Familiares*, 17(1), 11-27.
- IBÁÑEZ, E. (1990). Personalidad y cultura. *Boletín de Psicología*, 29, 29-44.
- LAMOUTTE, E. M. C. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(2), 177-186.
- LIPOVETSKY, G. & CHARLES, S. (2014). *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona: Anagrama
- LYOTARD, J-F. (2008). *La condición postmoderna*. Madrid: Cátedra.
- MACDONALD, A. (producer), & Boyle, D. (Director). (1996). *Trainspotting* [Motion Picture]. UK: Channel Four Films, Figment Films, The Noel Gay Motion Picture Company.
- MARTÍ, O. (1996). Pensar la dependencia y no la droga: reflexiones a caballo de los mitos de Sísifo y el del niño que quería vaciar el mar con una concha. En X. Arana y R. del Olmo. (Comps). *Normas y culturas en la construcción de la cuestión droga*. Barcelona: HACER.
- MARTÍNEZ-BAREA, J. (2014). *El mundo que viene*. Barcelona: Grupo Planeta.
- MIRÓ, J. (2007). Psicoterapia y nuevas tecnologías. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 81, 15-20.
- PERLS, F. (1976). *El enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- ROGERS, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- ROTTER, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- SCHWARTZ, B. (2004). The tyranny of choice. *Scientific American-American Edition*, 290(4), 70-75.
- Schwartz, B. (2005, julio). Barry Schwartz: Sobre la paradoja de elegir. Ponencia presentada en TEDGlobal. Recuperado de http://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice?language=es#t-1250
- STASSEN BERGER, K., & THOMPSON, R. A. (2007). *Psicología del desarrollo*. España: Editorial Médica Panamericana.
- TOULMIN, S. (1990). *Cosmopolis: The hidden agenda of modernity*. New York: The Free Press.
- VÁSQUEZ, A. (2008). Individualismo, modernidad líquida y terrorismo hipermoderno; de Bauman a Sloterdijk. *Konvergencias: Revista de Filosofía y Culturas en Diálogo*, (17), 122-130.
- VIDAL, F. Y IGLESIAS, J. (2011) Sobre hombros de gigantes. *Informe Pinardi sobre familias e hijos de inmigrantes, precariedad escolar e integración*. Madrid: Federación de Plataformas Sociales Pinardi.
- WADLINGTON, W. (2001). Performative Therapy: Postmodernizing Humanistic Psychology. In K.J. Schneider, J.F.T. Bugental & J.F. Pierson (Eds). *The Handbook of Humanistic Psychology* (pp. 491-502). California: Sage Publications.