EL CONSTRUCTIVISMO EN PSICOLOGÍA

Francisco Massó Cantarero

Psicólogo Clínico, Diplomado EOI y Análisis Transaccional (ALAT)

INTRODUCCIÓN

El constructivismo es una corriente posmoderna, personalizada en Bateson, Gergen, Watzlawick, Maturana, White y otros.

Uno de sus presupuestos básicos es que cuanto sabemos y creemos es fruto del lenguaje con que comprendemos y transmitimos nuestras percepciones y que, sobre una misma realidad, pueden darse diferentes puntos de vista, todos ellos igualmente válidos.

Al hablar, vamos creando la realidad junto con nuestros interlocutores. Así es como, sobre la base de nuestra biografía, creamos y modificamos nuestra identidad, que retocamos permanentemente en virtud del contexto, de las circunstancias de nuestra interacción y de las características y expectativas de nuestro interlocutor.

Los americanos cuentan que un día se reunieron tres árbitros de béisbol y empezaron a hablar sobre su trabajo. Uno de ellos decía: "Hay jugadas de éxito y jugadas fallidas, y yo determino lo que es cada cual ".Otro decía: " Hay, efectivamente, jugadas de triunfo y de fracaso, y yo sanciono lo que veo que son". Mientras el tercero apuntó: "No existen jugadas de éxito o fracaso, en tanto que yo no las haya sancionado como tales". Evidentemente, el primero que habló pretendía ser objetivo, creía que hay una realidad independiente de su proceso psicológico perceptivo y anterior al mismo. Los otros dos eran constructivistas, el segundo más radical que el primero.

Un antecedente filosófico del constructivismo puede enraizarse en Kant, cuyas ideas a priori, juicios sintéticos a priori, analítica y dialéctica trascendentales reflejan el carácter sistematizador y unificador del espíritu humano.

El constructivismo posmoderno considera que el cerebro no es un mero recipiente donde se depositan las informaciones, sino una entidad que construye la experiencia y el conocimiento, los ordena y da forma. Éste es un planteamiento netamente kantiano.

El constructivismo tiene dos vertientes:

a) La teorética, que pretende la integración de los múltiples enfoque teóricos, que aspiran a explicar qué es el hombre en su conjunto, la universalidad del ser humano.

b) La personalista, relativa a cada persona concreta, que sólo pretende una versión específica, individualizada de quién y cómo es cada quien, en su caso particular, único e irrepetible.

Según Bruner (1986), hay dos **formas de conocer la realidad**:

A) **Paradigmática**: Su objetivo es la verdad consensuada por la comunidad científica, que trabaja con sus métodos tradicionales.

B) **Narrativa:** Sólo pretende la credibilidad; es el mundo de las historias y de las intenciones que transforman el tiempo.

CARACTERÍSTICAS DEL CONSTRUCTIVISMO:

1.- NARRATIVO:

Cada uno de nosotros tiene para sí un relato de su propia vida y además cuenta historias, todas verídicas, que extrae de su biografía. Al trasladar estas narraciones, fijamos recuerdos, eliminamos ciertos desgarros internos, creamos nuestra identidad, la retocamos de forma sucesiva, vamos dando consistencia al sentimiento de nuestra existencia, nos otorgamos significación, porque justificamos y cargamos de congruencia nuestras actuaciones pasadas y vamos perfilando nuestro sentido teleológico, lo que nos da razón de ser.

Nuestra representación del mundo, y aun nuestra propia identidad, no se corresponden con una descripción estática y fija, sino que son una historia viva o dos versiones de la misma historia, que se desplazan evolutivamente al ritmo y compás con que el propio narrador se desplaza por el tiempo.

2.- PLURAL:

Los discursos, tanto los como los relativos al individuo, son **múltiples**, **diferentes**, y **todos válidos**, ya que parten de puntos de vista, prácticas e historias distintas.

En el plano teorético, este sentido plural quiere decir que ningún cuerpo teórico abarca en sí mismo todos los puntos de vista que son pertinentes respecto a un conjunto de fenómenos concreto. Son saberes acumulativos, complementarios. Así pues, en el plano teorético, el constructivismo se sitúa en un plano interdisciplinar. Los diferentes enfoques sobre el ser humano, las teorías psicológicas, biológicas, sociológicas, antropológicas, etc., aun siendo irreductibles entre sí, son complementarias. Y, dentro de cada uno de los encuadres posibles, ha de mantenerse este mismo respeto mutuo entre las diferentes aportaciones de cada escuela, porque cualquier conocimiento sobre el hombre sigue siendo una construcción mental, individual o colectiva, realizada desde una perspectiva peculiar.

En el plano individual, las historias acerca de nosotros mismos que fabricamos con nuestra familia son muy diferentes entre sí, no es el mismo relato el que mantenemos con nuestra madre que el que mantenemos con nuestros hijos, y, a su vez, estas historias familiares son distintas de las que fabricamos con nuestros jefes sucesivos o cono nuestros vecinos.

3.- RADICAL:

El movimiento constructivista defiende que, puesto que no hay un criterio válido para discernir si una teoría es mejor que otra, hay que **refrendar aquellos planteamientos que sean útiles, coherentes con su contexto, no excluyentes y facilitadores del cambio**. Esto no tiene nada que ver ni con el relativismo, que consagra cualquier punto de vista como equivalente a cualquier otro, ni con el mero pragamatismo que se desinteresa por el valor de la verdad para centrarse en lo que funciona..., sin más pretensiones.

Ortega y Gasset llegó a afirmar que toda realidad es **perspectiva**, porque las cosas sólo son reales en tanto que "son para mí", un punto de vista para el yo. El ser definitivo del mundo no es la materia, ni el alma, ni cosa alguna determinada, sino una perspectiva que organiza la realidad. El perspectivismo de Ortega no sólo pretendió superar el sustancialismo eleático (Parménides), sino que es también un importante antecedente constructivista (Marías, 1984:370-376).

Este perspectivismo quizá permita adunar la pluralidad de enfoques que convergen en las ciencias humanas y el carácter protéico de cada uno de ellos. Hay muchas teorías, quizás demasiadas; pero, además, cada una de ellas muta constantemente y prolifera generando nuevos aportes, porque el hombre viene debatiéndose, hasta ahora, entre la búsqueda de la verdad y la imposibilidad de encontrar certezas absolutas. Es como una condena tantálica: siempre la verdad ahí, al alcance de la mente; pero, antes hemos de luchar con los espejismos de la inmediatez, el escepticismo de la incertidumbre, el relativismo de la subjetividad y la inconsistencia del saber contingente.

4.- POSMODERNO:

El enfoque constructivista no pretende conseguir una descripción única de la realidad, que sea a la vez objetiva, independiente del observador y que contenga toda la verdad y sólo la verdad.

El hombre se ha visto arrastrado con fuerza por la esperanza, o la utopía, de conseguir un conocimiento objetivo, incontestable, radicalmente independiente tanto del observador como del teórico, y no contaminado por los instrumentos lógicos y metodológicos de la investigación. Pero, después del principio de indeterminación de Heissenberg, hasta los físicos y matemáticos se han visto obligados, no siempre de buena gana, **a renunciar al sueño de conseguir verdades absolutas.**

5.- SOCIAL:

El constructivismo explica **el carácter diferencial** de los planteamientos teóricos en **la diversidad de sus orígenes, en las múltiples situaciones, prácticas y contextos situacionales** de donde arranca cada uno de ellos.

Todos los sistemas filosóficos, al igual que las creencias religiosas y las teorías científicas, son hijos de su tiempo; nacen como una respuesta creativa del hombre ante las necesidades que le acucian en esa circunstancia histórica donde surge el constructo.

El constructivismo especialmente, enfatiza la creación evolutiva e interactiva de las virtualidades lingüísticas, tanto para expresar las vivencias, como para articular las posibilidades de cambio.

El lenguaje adscribe significado a toda conducta, y no digamos, a la enfermedad o al síntoma. Un mismo acto es polisémico por sí mismo, pero, además, es conceptualizado y catalogado de forma muy distinta, según sea el talante del perceptor. Por ejemplo, "dar un beso" puede significar:

- una muestra de afecto y simpatía
- ritual de saludo, vacío de contenido
- norma de cortesía obligada
- manifestación erótica
- provocación y aun acoso (beso robado)
- señal de traición (beso de Judas)
- signo de paz
- signo de respeto (beso en la mano)
- bendición (beso en la frente)
- señal de acatamiento y subordinación (beso en los pies, o en el anillo episcopal)
- muestra de veneración religiosa
- ternura
- compasión

Pero un beso cruzado en público, entre personas de diferente sexo, que sea observado por un creyente taliban, puede ser considerado pecado y, por tanto, delito, con las consecuencias pertinentes. El mismo hecho es "norma social", en casi todo Occidente... En cambio, la cultura occidental no admite el beso entre personas de sexo masculino, que es la norma en ciertas culturas eslavas y musulmanas.

6.- PERCEPCIÓN:

Hoy día, dentro del mundo de la Psicología, nadie discute el carácter constructivista que tiene toda percepción; casi nadie pretende tener la verdadera interpretación de nada, después que la Teoría de la Forma haya demostrado la contundencia de las leyes de proximidad, semejanza, figura-fondo, pregnancia y completamiento.

EL CONSTRUCTIVISMO EN PSICOTERAPIA

El continente constructivista tiene muchos puertos de acceso:

El Grupo de Palo Alto, junto con Bateson, Bandler, Grinder y muchos representantes de la terapia familiar sistémica, hablan del "**mapa de representación del mundo**", fabricado por cada persona, a partir de la percepción de su propia experiencia. Toda experiencia es VAOS; es decir, una señal visual, auditiva, olfativa o somestésica, que constituye nuestra percepción de dicha experiencia. Estas percepciones sufren una serie de transformaciones, antes de configurar la estructura profunda de representación del mundo, algo así como el archivo secreto de nuestra experiencia. Cuando hablamos de nuestra experiencia, recurrimos a este archivo y, en el proceso de extracción de la información, ésta sufre otra serie de transformaciones o arreglos, tras los cuales se configura lo que Bandler y Grinder llaman "la estructura de superficie", el relato que

hace la persona sobre qué fue lo que vivió. En terapia, es importante tener en cuenta este largo e intrincado proceso, porque lo que nos cuenta el cliente, a pesar de él mismo, no responde exactamente a su experiencia real.

El método de las hipótesis divergentes, establecidas por terapeutas distintos, ha demostrado que el éxito en la terapia es independiente de la veracidad de las hipótesis que animan la intervención del terapeuta.

Incluso, Lise Small (Small, 1999) dice que ella no trabaja con ninguna hipótesis, sino que hace la terapia y luego trata de explicarla.

La terapia integrativa, que no ecléctica, sienta dos planteamientos, arriesgados a primera vista, pero fácilmente contrastables en la práctica:

C) La cultura terapéutica que crean al unísono cliente y terapeuta, fruto de la interacción de entrambos, tiene la clave del cambio que el cliente pretende con el proceso.

D) Los diferentes enfoques teóricos se polarizan sobre un aspecto concreto de la vivencia humana, magnifican su importancia y lo contraponen a otros de forma excluyente. Así resulta imposible construir una teoría sintética que abarque todos los componentes.

A título de ejemplo, mientras el Neoconductismo enfatiza la cognición, M. Klein se encastilla en la afectividad; la escuela de Palo Alto destaca el factor verbal, mientras Reich el sexo y Pierrakos el cuerpo; Rogers apalanca en la permisividad, en tanto que Lazarus lo hace sobre la estructura; Freud defendió la "distancia", pero Virginia Satir es partidaria del contacto; las familias psicoanalíticas trabajan sobre el pasado y el transfer y, en cambio, la Gestalt no sale del presente; Skinner se limita a estudiar la conducta individual en estado simplicísimo, pero Jung se interesa por la presencia operativa de la cultura y sus arquetipos; hay un psicoanálisis del Yo (Adler) y un psicoanálisis social (Fromm, Sullivan, Froom Richman); Erickson con su hipnosis, ordalías e historias trabaja sólo sobre el individuo, en tanto que el Análisis Transaccional destaca el estudio fenomenológico de la interacción, la urdimbre de las transacciones. Hay 250 escuelas de psicoterapia contrapuestas entre sí; pero no vamos a hacer la relación de todas ellas.

EL ANALISIS TRANSACCIONAL TIENE CARÁCTER CONSTRUCTIVISTA

En parte, no y en parte, sí.
El análisis estructural y funcional de los estados del yo, las leyes de la transacciones, tanto en el modelo de Berne como en el de Graham Barnes, la economía de caricias de Steiner y el concepto de posición existencial caen, claramente, de la vertiente del modelo paradigmático de Bruner; se refieren a realidades fenomenológicas, susceptibles de ser percibidas y definidas metodológicamente.
En cambio, los conceptos de argumento de vida, juegos y miniargumento se corresponden con el modelo narrativo del constructivismo posmoderno; sus contenidos y significaciones pueden surgir y desaparecer en el contexto de nuestras interacciones, se modifican, adoptan versiones diferentes, todas ellas fieles a la realidad, presentan roles, personajes, héroes y heroínas que se relacionan entre sí en clave dramática, desde

un comienzo hasta un desenlace, desde una intencionalidad hasta un resultado de éxito o de fracaso.

El niño, como no tiene pasado, fantasea e inventa el futuro, se construye un guión sobre quién va a ser, cómo se va a comportar y qué proezas va a desarrollar en el futuro, jugando con los materiales psicógenos que le facilita la interacción con sus mayores. En cierto sentido, anticipa su identidad. En su origen, el guión es una gran prolepsis, una expectativa interna y externa, que nos propulsa en la dirección de su contenido.

En la vejez, el otro extremo del tiempo biológico, el anciano hace la crónica de su vida, que presenta como un balance, donde faltarán, probablemente, elementos en el deber y en el haber, según haya sido la identidad constituida, aquella con la que se haya identificado la persona, o que le interesa presentarnos ahora por los motivos que le conciernan.

El guión, en tanto que drama, secuencia o cuento existencial, genera historias transformadoras e intencionales.

Las historias transformadoras revisan el pasado; recuperan elementos que estaban en la sombra y sumergen otros, por la ley de la figura-fondo, convierten en figura lo que era fondo y a la inversa. Estas transformaciones alteran y sesgan nuestras identidades; nos permiten activar determinados estados del yo y desactivar otros, al tiempo que los modificamos.

Las historias intencionales son impulsos que emergen del guión y están protagonizados por el héroe u heroína del mismo. Con un guión del tipo de "constructor de imperios", el héroe puede pasar de ser el número uno en una oposición de prestigio, a un frenesí de enriquecimiento material sin límites, para luego escalar las máximas cotas de prestigio social, para terminar siendo el preso de mayor categoría de la cárcel, acosado por la víctimas de las proezas urdidas desde el guión. (Ver fig. 1)
El guión infantil no es una historia que se mantenga, a lo largo de toda la vida como única, inmutable, predominante sobre cualquier circunstancia y refractaria a las influencias que ejercen los acontecimientos y sucesos que van sucediéndose en el entorno de la persona. El guión es una construcción viva, que va evolucionando en paralelo con el desarrollo biográfico de la persona

Los materiales que utilizamos para ir elaborando y reformando esta construcción del guión de vida son:

c) **El pasado**: Nos aporta muchos materiales, tales como los euhemeri, los modelos paternos, mandatos, permisos, posición existencial, modos de jugar (en sentido transaccional) potencialidades personales desarrolladas, experiencias, costumbres adquiridas en el proceso de socialización, creencias, imago interna, habilidades, destrezas, saberes, reacciones emocionales, etc..

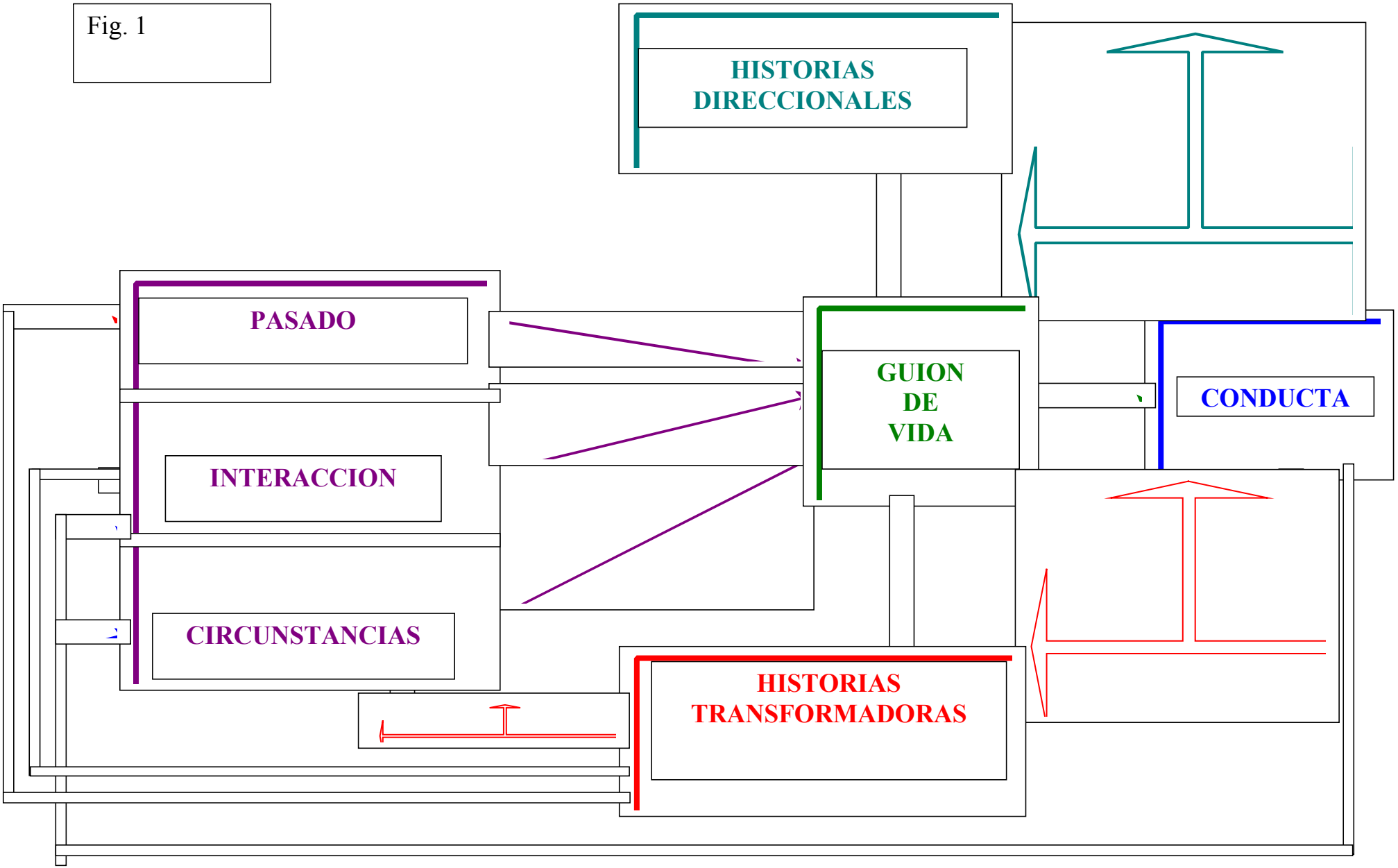
d) **La interacción**: Los padres, abuelos, hermanos, profesores, amigos, compañeros, novio/a, hijos, jefes, vecinos y toda persona que se nos cruza y tiene alguna significación para nosotros nos echa encima su propia "alteridad", con todas sus consecuencias: nos proyecta expectativas positivas y características negativas que condicionan nuestro desarrollo. (Entendemos este término en el sentido que lo usa Ortega en *El hombre y la Gente*). Podemos encontrarnos con Pigmalión dispuesto a

reconocernos valor, confirmar nuestros aciertos y agrandar nuestra autoestima y posibilidades de desarrollo futuro. O por el contrario, si nos topamos con Dracón todo serán exigencias, devaluará nuestros éxitos, restará importancia a los logros y nos sumergirá en la impotencia.

e) **La circunstancia:** Es como el nido biopsicosocial, el "umwelt", el espacio y tiempo donde nacemos. Esta circunstancia externa nos ofrece oportunidades y nos impone dificultades; la riqueza cultural, los medios materiales y el desarrollo afectivo e intelectual nos brindan un cierto confort de partida, o nos condenan a afrontar la necesidad más perentoria de la pura supervivencia. Pero ese nido de la primera infancia no es siempre idéntico, lo transformamos para bien o para mal, lo enriquecemos o lo empobrecemos; y, una vez transformado, nos sigue transformando. El hombre está en proceso permanente de ósmosis con su medio.

f)

Fig. 1


HISTORIAS DIRECCIONALES
PASADO
GUION DE VIDA
CONDUCTA
INTERACCION
CIRCUNSTANCIAS
HISTORIAS TRANSFORMADORAS

La labranza de nuestra identidad se fundamenta en el proceso de elaboración de la historia de nuestra vida, que integra el guión y las historias transformadoras e intencionales. Son procesos interdependientes: la historia de nuestra biografía retroalimenta permanentemente nuestra identidad, al tiempo que ésta orienta el sentido de nuestra biografía, propulsa ciertas decisiones y hasta los modos de pensar y sentir. La elaboración sobre la biografía conserva y cambia nuestros recuerdos. Los recuerdos conservados nos permiten, no obstante, contactar con nuestra experiencia, con los viejos tramos de acción dramática, en una secuencia de escenas que tienen comienzo, desarrollo y fin. Cada relato parcial, abarca un tramo de tiempo mayor o menor, pero siempre habrá sido selectivo, habrá sacado a la luz ciertos acontecimientos y descalificado otros. El conjunto de relatos parciales, la historia completa que vamos urdiendo, nos revela una significación y hasta nos confiere un sentido o razón de ser.

LA AYUDA CONSTRUCTIVISTA

El constructivismo entiende la ayuda en términos de sentido; es decir, enfoca el tratamiento hacia las posibilidades de **desarrollo de la persona**. Evidentemente, los cambios vendrán determinados por la estructura del cliente y la interacción con el terapeuta. La expectativa de éste es que el diálogo puede hacer surgir una historia nueva. De aquí que el rol del terapeuta sea activo: no es un oyente activo, sino un facilitador que participa en la conversación con la intención de crear un "umwelt" nuevo, lleno de seguridad, donde el cliente pueda expresarse con plenitud y encontrarse con todo su potencial.

La terapia transaccional crea un contexto nuevo que permita la emergencia de otra historia, el proyecto existencial de vida, con un personaje distinto, que ha de ser un "authentés" (Massó, 1999), autor y protagonista a un tiempo de ese proyecto.

En concreto, el tratamiento gira sobre ciertos ejes, que son clave en pro de construir esa historia nueva que transforme al "paciente", no ya en un cliente, sino en un "**authentés**", un autor, que tiene iniciativa y crea, y que es actor porque protagoniza el guión que se diseña a sí mismo. Veamos cuáles son esos ejes:

McNeel (Mc Neel, 1985) determina los siete componentes de la terapia de Redecisión transaccional, tal como la han practicado los Goulding. A saber:

1º/ Énfasis en el poder personal y la responsabilidad: Cada uno somos creadores de cuanto ocurre en nuestra vida y por tanto, responsables de ello. Cada uno participamos activamente en generar los éxitos y los problemas.

2º/ Generar un ambiente enriquecedor: El clima terapéutico ha de ser acogedor (sin crítica), nutritivo (caricias) y facilitar de sentimientos eutónicos (alegría, seguridad, amor).

3º/ Modelo del facilitador: Sano, coherente, vital, permisivo.
4º/ Separación entre mito y realidad: Los mitos están fabricados a partir de una percepción infantil de la realidad que viene sesgando las historias posteriores.

5º/ Confrontación de incongruencias: Pueden presentar entre el discurso verbal y el no-verbal, y al interior de cada uno de ellos.

6º/ Técnicas

7º/ Reglas protectoras del proceso

Por su parte, los Allen (Allen y Allen, 2000) postulan seis recursos terapéuticos complementarios con los anteriores. Son los siguientes:

1º/ Resaltar lo que es posible, lo que tiene posibilidades de efectuarse de forma distinta a como se comporta el problema. Es obvio que la persona no ha vivido siempre con el problema que lo trae a consulta y, por tanto, anteriormente, la persona se ha manejado con otra habilidad, usando otros recursos, que le permitían no tener dificultades; incluso, actualmente, la persona puede alternar momentos y circunstancias en las que no convive con el problema y momentos en los que lo sufre.

2º/ Situarse de cara al futuro: El problema se generó en el pasado, donde se han fraguado las condiciones que han cristalizado en el problema actual; ahondando arqueológicamente en el pasado puede que no encontremos ni energía, ni ocurrencias para avanzar. La solución hay que situarla en el futuro y el terapeuta ha de animar a su cliente a que mire más hacia el porvenir.

3º/ Fijar objetivos: Las ambiciones y expectativas de la persona pueden convertirse en objetivos concretos, un campo de interés hacia el cual podemos orientar la atención del cliente. No importa demasiado que tales esperanzas hayan dormido durante años y estén añosas, se pueden rehabilitar y adecuar a la edad y a la circunstancia actual real de la persona, para que ésta encuentre su razón de ser.

4º/ Recuperar el poder: "El poder está en el paciente", dicen los Goulding (Goulding y Goulding,), el que quiere cambiar o no es el cliente; él fue el inventor de la situación que atraviesa, quería adaptarse y diseñó un modo que resultó fallido, pero la creatividad que generó ese sistema adaptativo sigue siendo suya. El terapeuta ni siquiera sabe sobre el cliente tanto como éste sabe sobre sí mismo; es un experto, pero no tiene el poder en la relación terapéutica. Efectivamente, no tiene que dejarse manipular por su cliente, pero tampoco tiene que manipularlo a él. La misión del terapeuta es ayudar al cliente a que recupere su poder.

5º/ Reforzar el poder: La transformación del sistema que constituye la persona será posible en tanto que ésta asuma sus posibilidades de desarrollo, acreciente su consciencia sobre los puntos fuertes en los que puede apoyarse para afrontar sus dificultades, prevenirlas y generar un sistema de vida nuevo que cancele los capítulos aciagos anteriores y garantice un desenvolvimiento más cómodo y gratificante.

6º/ Usar un lenguaje transformador:

6.1. Situar los problemas en el pasado, en lugar de en el presente. Por ejemplo: "Te sentiste desesperado, entonces", en vez de "te sientes desesperado".

6.2. Cambiar los sustantivos por verbos. Por ejemplo, en lugar de diagnosticar "sufres una depresión"..., decir "tú te desvalorizas a ti mismo".

6.3. Sugerir expectativas de cambio. Preguntar "¿aún no has despedido a ...?", vale inmensamente más que sentenciar "todavía no te es posible ..."

6.4. Usar verbos que indican que la persona es quien tiene el poder. Decir "está claro que no quieres hacer eso", en vez de "está claro que no puedes hacerlo".

6.5. Fantasear con la situación que se creará cuando el cliente no tenga el problema que lo trae a consulta, cómo va ser su vida, que podrá contarle a sus nietos o a sus amigos.

No vamos a adentrarnos sobre las posibilidades de intervención en el campo reparentalizador.

BIBLIOGRAFÍA

Allen, James y Barbara: « Un nouveau type d'analyse transactionelle: une version du travail sur le scénario a partir d'une sensibilité constructioniste» *Actualités en Analyse Transactionelle*, enero, 2000, vol.24, nº 93

Bruner, J.: *Actual minds, possible worlds*. Cambridge (Mass), Harvard Univ. Press, 1986.

Goulding, Robert y Mary: *The power is in the patient*. A TA/Gestalt Approach to Psychotherapy. TA San Francisco Press, 1982.

Massó Cantarero M.F.: Conferencia *La autenticidad del Psicoterapeuta*, Ciclo de Psicología Humanista, Colegio de Psicólogos de Madrid, octubre, 1999

McNeel: «Los siete componentes de la terapia de redecisión». *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, nº 10, Madrid, 1985.

Ortega y Gasset, José: *El hombre y la gente*. Madrid, Alianza Editorial, 1997.