

# ¿Es posible una Psicología Integral?

M<sup>a</sup> Isabel Rodríguez Fernández.

Médico Psiquiatra. Máster en Psicoterapia

---

## Resumen

En este trabajo trato de plantear si es posible una Psicología Integral que tenga en consideración las distintas dimensiones del ser humano como una totalidad. Dichas dimensiones serían entre otras la dimensión la biológica, la mental, la social y la espiritual, que a su vez interaccionarían con dimensiones análogas en el mundo al que pertenece la persona.

Con frecuencia en la psicología y en la psiquiatría, estudiamos un ámbito de existencia de la persona omitiendo otros. La psicología en su intento por adoptar una actitud científica ha perdido con frecuencia la visión de la esencia de lo que estaba estudiando y queriendo saber las cualidades objetivas de su objeto de estudio ha perdido de vista a la persona en su totalidad. Ha ido estudiando por separado conductas, emociones, motivaciones, impulsos o racionalidad como si funcionaran de manera aislada cuando funcionan dentro de un todo y de manera sincrónica e interrelacionada.

Mostraré las propuestas de diferentes autores entre los que se encuentran Viktor Frankl y Ken Wilber sobre la posibilidad de plantearnos una psicología realmente integral y no parcial.

---

Este trabajo surge de la pregunta de si es posible una psicología integral que tenga en consideración las diferentes dimensiones del ser humano integrándolas en una visión global.

El origen del interés por la psicología integral parte de tratar entender a la persona globalmente sin dejar de lado ninguna de sus dimensiones que pueden resumirse en: la biológica, la mental, la social y la espiritual.

Algunas de las definiciones de la palabra psicología según el diccionario de la RAE (7) dicen que es la “parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones”, “todo aquello que atañe al espíritu“, “ciencia que estudia los procesos mentales en personas y en animales“ y “manera de sentir de una persona o de un

pueblo“.

Estas definiciones de lo que es la psicología que aparecen en el citado diccionario muestran que la palabra psicología tiene varias acepciones y posibles interpretaciones y que no está inicialmente alejada del estudio del espíritu.

Inicialmente, la psicología surge como la rama de la filosofía que se encarga de estudiar la "psique" y el término psique significa mente o alma. De aquí se podría deducir como afirma Ken Wilber, que "las raíces de la psicología asientan en las profundidades del alma y del espíritu del ser humano" (9).

La psicología en su intento por adoptar una actitud científica ha perdido con frecuencia la visión de la esencia de lo que estaba estudiando y queriendo saber las cualidades objetivas de su objeto de estudio ha perdido de vista a la persona en su totalidad. Kant pronosticó que la psicología nunca se convertiría en una ciencia porque es imposible medir experimentalmente los procesos psicológicos (9)

Ha ido estudiando por separado conductas, emociones, motivaciones, impulsos, inteligencia como si funcionaran de manera aislada cuando funcionan dentro de un todo y de manera sincrónica e interrelacionada.

Los autores Ken Wilber y Viktor Frankl proponen una visión integral de la psicología. Ambos tratan de integrar las diferentes visiones que existen en la psicología y configurar un todo armónico con un rostro humano. La psicología integral es la que busca tener en cuenta todos los factores en juego en la realidad de la persona.

A continuación se resumen los aspectos más importantes de ambas perspectivas mostrándose los aspectos comunes y las diferencias entre ambos.

### **Crítica a los reduccionismos de la psicología**

Ambos afirman que la psicología muestra aspectos parciales de la realidad de tal forma que muchas escuelas que estudian cada una uno de dichos aspectos parecen contradecirse entre sí. Frankl habla de los reduccionismos como subhumanismos y Wilber los denomina como una visión del hombre unidimensional (4, 9).

Para Frankl estamos en una época de especialistas que muestran aspectos parciales de la realidad: "Perdido entre los árboles y los resultados de su investigación, el investigador ya no ve el bosque de la realidad". Y el peligro mayor no sería que los investigadores se especialicen sino en que generalicen sus resultados. Los fenómenos específicamente humanos quedan reducidos a fenómenos subhumanos (por ejemplo cuando se reduce el amor a los impulsos biológicos) o son deducidos de estos y así surgen resultados inconexos que impiden una visión unitaria. Además no se toman en serio el sentido y los valores para los que vive el paciente, habiendo una desconfianza hacia su posibilidad de autenticidad (4). Además, Frankl plantea que existe una dimensión superior específicamente humana en la que se integran las

demás y “sólo si seguimos a la persona humana en esta dimensión, es posible captar su unicidad, así como su humanidad” (1)

Según Wilber, cada una de las escuelas psicológicas ha centrado su atención exclusivamente en uno de los diferentes aspectos de la conciencia, afirmando que es el único estudiable e incluso el único que existe. Como por ejemplo el conductismo (sólo interés en la conducta observable), el psicoanálisis (impulsos, inconsciente, libido, etc.), el existencialismo (estructuras personales existenciales y diferentes modalidades de interpersonalidad), escuelas transpersonales (estados alterados de conciencia, trascendencia). Cada uno ve una parte de la realidad, mostrando así verdades parciales como en el cuento sufí de los ciegos y el elefante en el que cuatro ciegos se acercan a un elefante y lo tocan para saber lo que es, y después de esto se reúnen y cada uno expresa lo que ha percibido. Uno dice que el elefante es como un muro ancho y sólido, otro que como un tubo blando y flexible, otro que como una gran hoja de un árbol y el cuarto que como una serpiente. Todos y ninguno tenían razón porque cada uno había tocado una parte diferente del elefante y creía que era la única posible y pensaba que era el único que tenía razón. Algo parecido nos sucede a los que estudiamos lo que es el ser humano y su psique (9)

Wilber también refiere que el método cuantitativo en psicología reduce lo complejo a lo simple (como lo que dice Frankl de reducir a fenómenos subhumanos) y la totalidad a sus partes, por lo que el materialismo científico redundaría en un estrechamiento de la conciencia y en una falta de profundidad (9)

### **Buscan una manera de integrar las diferentes dimensiones**

Para ambos serían lo somático, lo psíquico y lo espiritual. A lo que Wilber añade los aspectos culturales y sociales. Coinciden en decir que la psicología ha omitido la realidad espiritual y por ello hay que tomar conciencia de esta dimensión e integrarla en la visión global del hombre.

Para Frankl lo espiritual sería la realidad más auténtica de la persona y la que pone en juego a la libertad y a la responsabilidad personal. Ambas tendrían que ver con la capacidad de decisión del espíritu para hacer resistencia frente a los condicionamientos y las circunstancias (1, 4)

Wilber considera la posibilidad de integrar los diferentes niveles desde lo subconsciente a lo autoconsciente y de ahí a lo supraconsciente o dimensión espiritual (en la que también estaría englobado lo demás). Para así abarcar de la forma más completa posible la conciencia humana. Para poder integrar de forma adecuada sería preciso partir de una lógica reticular que tiene una visión panorámica y es capaz de incluir a totalidades y partes en una visión global. Según Wilber la armonización de las diferentes dimensiones es lo único que puede favorecer un desarrollo equilibrado de la persona. También hace explícita la necesidad de buscar como entender lo espiritual e integrarlo a través del estudio de las diferentes tradiciones espirituales, ya que según él el nivel más superior ha sido descrito por

numerosos sabios y santos (9).

La dimensión superior siempre abarca más y engloba e incluye a una dimensión inferior (que está conservada y elevada en la superior). Ejemplo: El ser humano sigue siendo animal y materia englobados por el espíritu. En esto Frankl también coincide con Wilber que afirma que cada nivel trasciende e incluye al siguiente en una estructura jerárquica en la que la más elevada (“el espíritu trasciende e incluye todo”) (1, 2, 4, 9).

Wilber lo esquematiza en la siguiente figura (Figura 1):

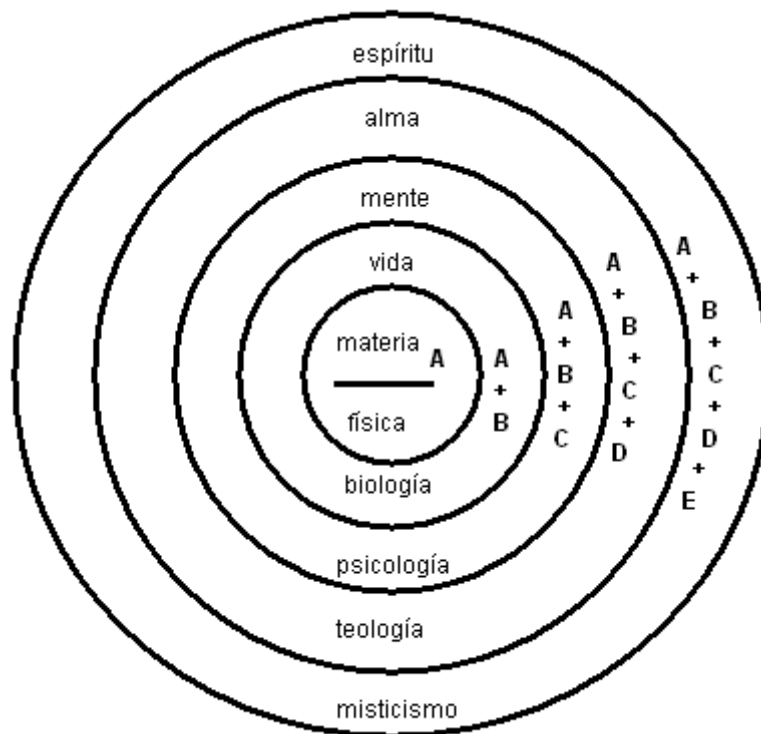


Figura 1

### Visión de unidad del hombre a través de la integración de verdades parciales

Para Frankl esta visión unitaria daría lugar a una nueva dimensión como consecuencia de la unión de las diferentes dimensiones y de la vida exterior e interior, sería una unidad en la multiplicidad o bien unidad múltiple que definiría la existencia humana (hay unidad antropológica aunque haya diferencias ontológicas entre las modalidades diferenciales del ser) para hacerlo más claro Frankl propone lo que llama ontología dimensional. Y supondría ir más allá de las psicologías que sólo

ven un lado del ser del hombre (3, 4). Y siempre teniendo en cuenta que las diferentes dimensiones siempre están estrechamente entrelazadas en la realidad y no separadas, hecho al que también se refiere Wilber. Además Wilber propone un esquema de cuadrantes que muestra las dimensiones existentes en la persona y su mundo y que han de ser tomadas en cuenta en una psicología integral (9)

#### Ontología dimensional de Frankl (expresada geoméricamente) (4)

Tiene unas leyes que son las siguientes:

1ª) Si sacamos un objeto de su dimensión y lo proyectamos en dimensiones inferiores a la suya, toma formas que se contradicen entre sí. Por ejemplo, si se proyecta un vaso abierto en dos planos en cada uno de ellos se ven figuras cerradas (Ver figura 2).

En el caso del ser humano la biología y la psicología mostrarían figuras cerradas frente a una realidad mucho más amplia y completa.

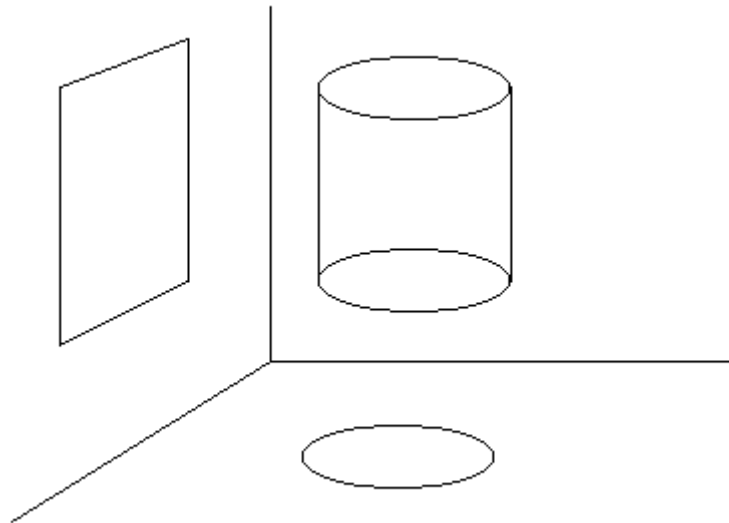


Figura 2

a) Si sacamos de su dimensión diversos objetos y los proyectamos en una dimensión inferior a la original (desde cuya perspectiva se parecen) se forman figuras que pueden confundirnos. Ver Figura 3.

Por ejemplo, el estudio de los genes de diferentes especies puede mostrar que el

hombre y otros animales son casi iguales.

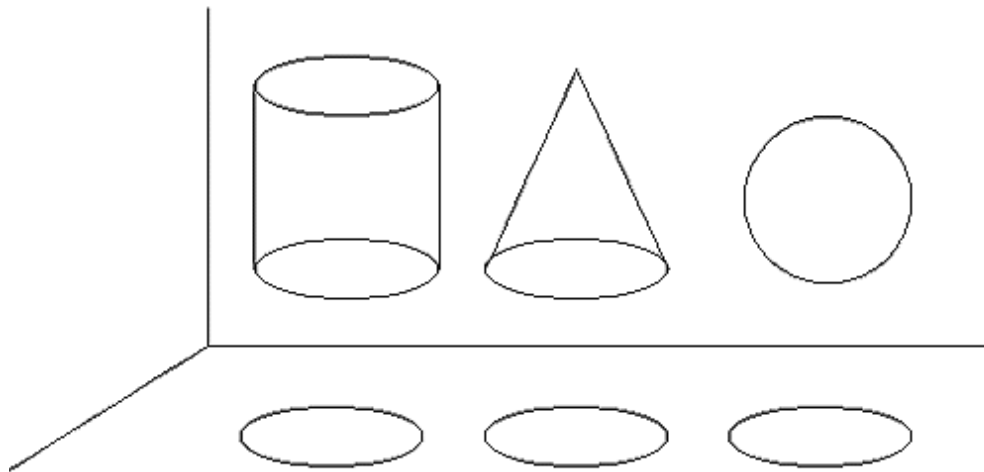


Figura 3

### Cuadrantes de Wilber (9)

Wilber entiende que la realidad humana se puede esquematizar en cuatro cuadrantes, el que muestra el yo individual, el que muestra el ello o el exterior individual (conducta observable, lo material), el que muestra el nosotros (la cultura desde nuestra vivencia) y el que muestra el ellos (conducta de un pueblo observable objetivamente desde fuera). Si no se integran los cuatro cuadrantes la psicología queda con una visión parcial. Las diagonales serían las posibilidades de ir evolucionando a niveles cada vez más elevados dentro de cada uno de ellos. Ver Figura 4

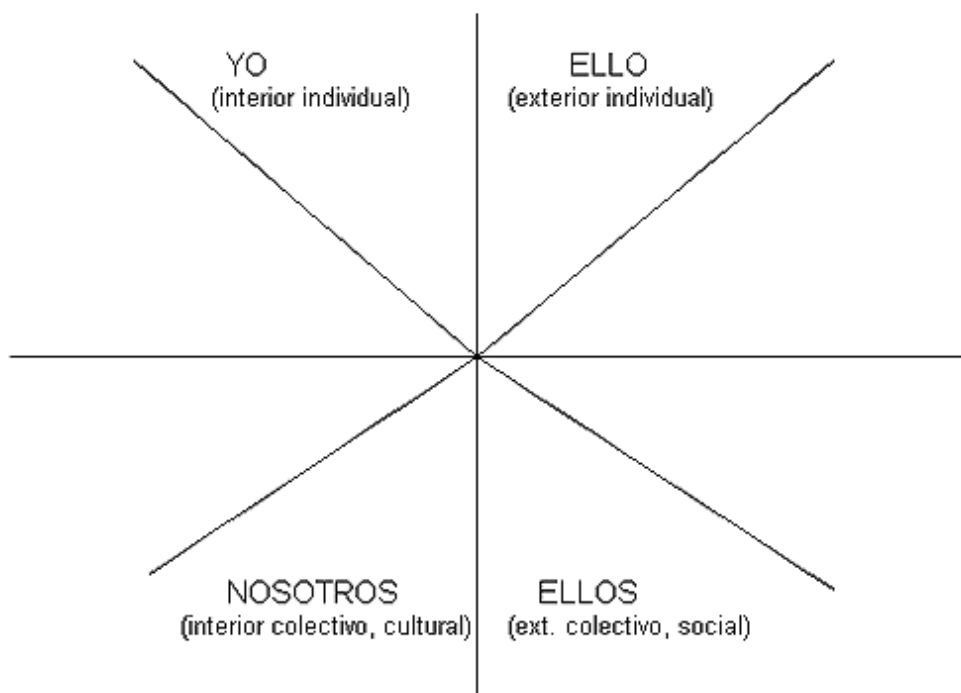


Figura 4

Esto es algo similar a la idea de auto trascendencia de Frankl que plantea la relación del ser humano con el mundo, los otros y Dios. No se queda en la psicología que estudia al hombre aislado (2).

**Visión evolutiva en la dimensión temporal**

Para Frankl existe la posibilidad de devenir otro a través de la responsabilidad, llegar a ser otro a lo largo del tiempo. Consideraría la evolución como la posibilidad de completar a la persona con una etapa superior (4).

Para Wilber la evolución se daría a través de los diferentes niveles que va atravesando el yo y sus subpersonalidades y dimensiones (moral, afecto, identidad, cognición, creatividad, etc, que pueden seguir cada una caminos independientes y por ejemplo, alguien que está muy evolucionado en lo cognitivo o intelectual puede estar muy poco evolucionado en lo moral) (8, 9)

Considera que hay nueve niveles posibles de evolución siendo 3 previos a la formación de la personalidad o prepersonales (son los que estudia el psicoanálisis), 3 dentro de la evolución de la personalidad o personales (contemplados por otras escuelas de psicoterapia) y los tres últimos más allá de la personalidad habitual o

transpersonales (contemplados por diferentes tradiciones filosóficas y espirituales) (8, 9).

Cada uno de los niveles de desarrollo tendría una visión diferente del mundo que iría siendo más profunda y más amplia a medida que la persona evoluciona. La mayoría de las personas sólo llegarían a un determinado nivel. También destaca que es imposible entender un nivel superior para el que está en un nivel inferior que además creen que su visión es la única adecuada. Es importante resaltar que Wilber considera que la experiencia espiritual es posible en todos los niveles pero el interpretarla de forma adecuada sólo es posible en los niveles más altos (por ejemplo los niños pueden tener experiencias espirituales pero interpretarlas de forma equivocada por sí mismos, en ellos o en personas inmaduras hay riesgo de sentirse elegidos y únicos por la inflación del ego, o bien caer en el fundamentalismo por un pensamiento muy literal en el que se piensa que sólo se salvan los que piensan igual). Las tensiones sociales se explicarían en parte por los conflictos entre las personas en diferentes niveles (8, 9)

### **Origen de la patología en diferentes niveles evolutivos**

Para ambos la patología y el conflicto puede originarse a un nivel biológico, mental o espiritual o en las diferentes fases de evolución de la conciencia según Wilber (2, 3, 4, 8, 9).

**NIVELES EVOLUTIVOS DE WILBER (con la patología que se origina en cada nivel) (8)**

1) **SENSORIO-FÍSICO**: desde recién nacidos a los 7 meses de vida. En esta etapa es capaz de percibir objetos físicos. Las necesidades se basan en la supervivencia básica. Apenas percibe el yo como diferenciado (ni siquiera en lo físico). Hay una indiferenciación del entorno en un estadio inicialmente autista y posteriormente simbiótico.

Patología: Autismo y psicosis.

2) **EMOCIONAL-FANTÁSMICO**: Hasta los 3 años. Wilber define su mente como mente inferior o mente-imagen (porque sus representaciones mentales son con imágenes).

Aún no tienen conceptos. Hay una polarización radical entre el bien y el mal. Esta etapa se correspondería con un nivel de pensamiento mágico en el que las personas que no pasan de este nivel harían rituales de magia, vudú, etc. Hay una fusión emocional con el mundo de otros y una falta de límites del yo. No hay un yo suficientemente fuerte y no habría diferenciación entre cuerpo y emociones.

Patología: Trastorno narcisista (ve a los demás como extensiones de sí mismo a los que utiliza para su satisfacción), Trastorno borderline (se siente invadido por las

emociones de otros, sin fronteras emocionales). Es muy difícil que se den cuenta de que están enfermos (sobre todo los narcisistas). Sus problemas son interpersonales. Fanatismos. Conflictos interpersonales.

3) MENTE REPRESENTACIONAL: Pensamiento preoperacional de Piaget con inicio del desarrollo primero de símbolos (2-4 años) y después los conceptos (a partir de los 4 años). Su lenguaje es literal. Ya hay separación del propio mundo emocional pero no del intelectual. Piensa en primera persona y piensa que todos tienen que pensar igual por lo que adoptan una actitud egocéntrica y su moral preconventional (conformismo, creencias mítico-absolutistas). Se correspondería con el Feudalismo y los arquetipos colectivos (héroes).

Patología: Neurosis. Si no diferencian mente y cuerpo (como debe ser al concluir esta fase), la mente te puede ver desbordada por emociones muy dolorosas. Se producen conflictos intrapersonales. Las estructuras mentales reprimen las emociones corporales. Hay una falta de integración. Sus problemas son más intrapersonales.

4) MENTE REGLA-ROL: 6-12 años. Pensamiento operacional concreto de Piaget (operaciones matemáticas, pensar sobre objetos sensoriales). Se produce una actitud conformista. El sentido lo da el Todopoderoso u otro que habla en su nombre. Ya es capaz de ponerse en el lugar del otros y entenderles: 2ª persona (sociocéntrico). Asume un rol social que es el que le enseñan. Asume una serie de normas sobre el bien y el mal y su cumplimiento de las reglas se basa en la idea del premio y el castigo. Necesidad de pertenencia conformista.

Patología: del guión (cuando hay guiones confusos), cuando hay confusión entre identidad y rol (por ejemplo si los roles que ha aprendido son insostenibles, equivocados, auto limitadores, etc.)

5) MENTE REFLEXIVO-FORMAL: 8-14 años. Pensamiento operacional formal de Piaget. Pensamiento en 3ª persona. Mente científica que puede pensar sobre el mundo y sobre el pensamiento. Primera estructura autorreflexiva e introspectiva y primera estructura capaz de razonamiento hipotético-deductivo o proposicional por lo que puede asumir puntos de vista más plurales e universales. Búsqueda individual de la verdad y el significado, pensar por uno mismo más allá de lo que le han enseñado. Empieza a estimarse a sí mismo independientemente de la estima de los demás. Puede someter sus roles y creencias al escrutinio lógico y de la experiencia. Ideas de justicia universal (más allá de lo que imponga la cultura). Respeto a los demás aunque sean diferentes. Cambio de las necesidades desde la simple pertenencia a la autoestima.

Patología: Crisis de identidad (¿quién soy yo?). Baja autoestima. Miedo a la introspección, individualismo.

6) VISIÓN LÓGICA O SELF EXISTENCIAL: Es posible a partir de los 14 años aproximadamente. Ya existen estructuras cognitivas superiores y hay una integración de múltiples dimensiones de la personalidad en lo que Wilber en

paralelismo con Ortega y Gasset denomina centauro. Tienen la capacidad de ver la verdad de algo de un solo vistazo, con una visión integral. Su pensamiento es dialéctico, integrador o sintético-creativo. Establecen redes de relaciones: aprehende una red masiva de ideas, y sus relaciones e interrelaciones mutuas. Es el inicio de una capacidad verdaderamente superior de sintetizar, establecer conexiones, relacionar verdades, coordinar ideas e integrar conceptos. Puede ver diferentes perspectivas sin privilegiar ninguna, gracias a una visión panorámica. También se produce la experiencia de autenticidad y la posibilidad real de autorrealización. Además, se muestra sensible hacia la comunidad con respeto y atención a otros y es contrario a jerarquías que promueven abusos, es igualitario, poniendo énfasis en el diálogo y la relación. Muestra una actitud flexible y espontánea. Muestra preocupación por derechos humanos y temas existenciales (sentido de la vida, muerte, libertad, soledad, etc.)

Patología: depresión existencial

7) NIVEL PSÍQUICO: Comienzo del nivel trascendental (o transpersonal) y contemplativo. Se iniciaría cuando la persona inicia una disciplina espiritual de forma libre y consciente. Las capacidades perceptuales y cognitivas del individuo van más allá de las estrechas preocupaciones personales. Comienza a aprender a controlar las capacidades perceptuales y cognitivas y comienza a trascenderlas. Sería el principiante de cualquier tipo de práctica espiritual.

8) NIVEL SUTIL: La persona siente que hay una realidad más elevada que la material y la mental y siente una relación con lo divino. También puede tener experiencias espirituales. Sería el ya iniciado en una práctica espiritual.

9) NIVEL CAUSAL: Consistiría en la disolución del ego en la divinidad, sentimiento pertenencia a Dios. Conciencia de unidad sin fronteras, la persona se siente uno con Dios. Sería el practicante avanzado.

### **Integrar la dimensión espiritual en el enfoque terapéutico**

Para Frankl la búsqueda de un sentido y la orientación a unos valores es una ayuda ante cualquier conflicto sobre todo si es de tipo existencial (destaca la importancia de intervenir al mismo nivel, pues sería por ejemplo un error tratar un conflicto espiritual recurriendo a tranquilizantes) (4). Frankl también considera que las ideas religiosas pueden ofrecer una posibilidad de sentido para algunas personas; define la religión como: “la búsqueda del hombre del significado último” (2)

Sin embargo Wilber plantea que esto sólo es útil cuando la persona ha llegado a resolver problemas de fases evolutivas previas y está en el nivel adecuado para entender estos planteamientos (8, 9)

## Límites de la psicopatología integral

Este enfoque de la psicología también puede tener limitaciones como el de la propia conciencia y nivel de evolución del observador y además en la realidad siempre queda una dimensión de opacidad o misterio que no es posible desentrañar ni comprender plenamente (6)

En una psicología integral es fundamental que la mirada del observador sea lo más limpia posible de tal forma que trate de liberarse de las interferencias que tienen que ver con su mundo personal, sus prejuicios, sus propias dificultades no resueltas que introducen un sesgo en la observación del mundo.

Es importante preguntarse primero por el valor del instrumento que utilizamos para nuestro conocimiento, y ese instrumento no es sólo nuestro pensamiento; son nuestros sentidos, emociones, conocimientos previos y grado de evolución personal o de madurez. Esta reflexión la plantea de forma muy profunda el existencialismo haciendo énfasis en que para conocer al mundo y a los otros de una forma plena es preciso ser uno mismo una vida plena y completa. No hay que perder de vista a la persona cuando la estudiamos para confirmar nuestras ideas sobre lo que debe ser o extrapolar nuestras experiencias y pensamientos al sentir de los otros. Nuestra mirada ha de ser clara y transparente y para eso es preciso purificarla y limpiarla (6).

También hay que tomar conciencia del problema epistemológico de cómo conocer la realidad y al mundo: tanto del observador como de entender cuáles deben ser los métodos y procedimientos a la hora de estudiar una realidad cuyas propiedades y dimensiones aún desconocemos. Por ejemplo sucede que a través de la razón pretendemos conocer aspectos de la persona que no son racionales y así usamos un instrumento de medida que es de categoría inferior a lo que pretendemos medir.

¿Y es posible conocer al hombre aplicando los métodos científicos que se aplican al mundo de la materia? No es esto presuponer algo de lo que aún no conocemos. En este sentido es de sumo interés la crítica que plantea Husserl a la aplicación de los métodos científicos que se aplican al mundo material al mundo de la psique como si fueran realidades de idénticas cualidades, cuando es obvio que son diferentes (5)

### Bibliografía

- 1.- Frankl, V.E. El hombre en busca de sentido. Ed. Herder, Barcelona, 1988; 9ª edición
- 2.- Frankl, V.E. El hombre en busca de sentido último; Barcelona, Ed. Paidós, 1999
- 3.- Frankl, V.E. La idea psicológica del hombre; Madrid, Ed. Rialp, Biblioteca del Cincuentenario, 1999, 6ª edición

- 4.- Frankl, V.E. Psicoanálisis y Existencialismo. De la Psicoterapia a la Logoterapia. México, Breviarios del Fondo de Cultura Económica, 1987
- 5.- Husserl, E. La Crisis de las Ciencias Europeas y la Fenomenología Trascendental. Barcelona, Editorial Crítica, 1991
- 6.- Mounier, E. Introducción a los existencialismos. Madrid, Ed. Guadarrama, 1967
- 7.- Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. vigésima segunda edición, 2001
- 8.- Wilber, K. Psicología Integral. Barcelona, Ed. Kairós, 1999
- 9.- Wilber, K. Una visión integral de la Psicología. México, Editorial ALAMAH, 2000