

Construyendo Emociones y Acomodando Esquemas: Un modelo de exploración, simbolización y desarrollo del self

Michael Behr

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Germany

Traducción: Silvia Lombardi

Construyendo emociones y esquemas de acomodación/adaptación: Un modelo de exploración del self, simbolización y desarrollo

Basado en el concepto de esquema y en descubrimientos básicos de la neuro-ciencia, se propone un modelo de cinco pasos de exploración del self. Una señal es seguida por asimilación, afecto, proceso, emoción, y motivación para la acción. Se puede entender este proceso como una activación continua de esquemas. Las experiencias congruentes, incongruentes, o no-congruentes de una persona corresponden a las maneras alternativas en que las redes del esquema y del subesquema encajan, o no, unas con otras. El proceso de simbolización ocurre mientras emergen nuevas redes del esquema y las vías neuronales se extienden, de modo que los esquemas de orden más alto acomodan/asimilen nuevas experiencias. El proceso se fomenta/promueve cuando la persona toma una posición de observador, manteniendo una cierta distancia de las experiencias inmediatas y el terapeuta ofrece experiencias de interacción directas y desafiantes. Se dan ejemplos de la vida diaria y de terapia de juego.

CÓMO FACILITA LA PSICOTERAPIA EL CAMBIO: ¿DESCUBRIMIENTO O CONSTRUCCIÓN DE EMOCIONES?

Durante décadas los principales modelos de psicoterapia, especialmente terapia psicodinámica y centrada en la persona, consideraron que el principio más importante de su trabajo era que la persona descubriera sentimientos de los que antes no había tenido conciencia (Freud, 1986; Rogers, 1951, 1959). Los conceptos más recientes enfatizan que la terapia implica facilitar el proceso experiencial durante el cual las emociones pueden ser diferenciadas, adaptadas y se pueden resolver los conflictos emocionales de la persona (Elliot, Watson, Goldman y Greenberg, 2004). Para estos conceptos un momento significativo en la terapia implica que un quiebre emocional se resuelve o que emerge un nuevo estado emocional. Los terapeutas no se enfocan en la búsqueda de manifestaciones inconcientes de los impulsos o sentimientos de los cuales la persona no tiene conciencia. Estas serían estrategias, como Ellingham (2001, p.109) señaló, que están “formuladas en términos Cartesianos-Newtonianos derivados de Freud”. En contraste estos conceptos experienciales están en la línea del paradigma constructivista social, lo que implica que los sentimientos de la persona dependen de cómo interpreta la vida social que lo rodea y el significado del comportamiento de otras personas para el self de la persona (Sullivan, 1953).

En este artículo voy a tratar la cuestión de por qué y cómo la psicoterapia facilita el cambio. Se usarán especialmente el constructo del esquema y los conceptos interaccionales del self. Trato de refinar la comprensión centrada en la persona del proceso de simbolización y sugerir un modelo del proceso de exploración del self que integra las ideas experienciales y centradas en la persona, y que está basado en las principales teorías de la psicología del desarrollo.

Nota del autor. Gracias a Germain Lietaer, Sandra Pedevilla, Veronica Hansmann, Jürgen Kriz y tres editores anónimos por sus comentarios sobre una versión anterior de esta presentación, ya que fueron de gran ayuda. Gracias a Ramona Minder por el diseño de los gráficos. Dirección para correspondencia editorial: Michael Behr, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Oberbettringerstr. 200, D-73539 Schwäbisch Gmünd, Germany. E-mail: michael.behr@ph-gmuend.de

¿Emociones de las que no tenemos consciencia?

La experiencia de la aparición repentina de una nueva sensación o aspecto del self de la persona es tan poderosa que las metáforas, que se basan en puntos de vista ortodoxos, todavía están muy vivas en el lenguaje diario de terapeutas y clientes. Ejemplos: para ponernos en contacto con sensaciones; para buscar el self; para descubrir el self verdadero de la persona; para descubrir un sentimiento; usted podría encontrar lo que lo impide.... Estas metáforas representan una comprensión dentro de la cual las experiencias significativas parecen estar ocultas bajo la superficie y el terapeuta y el cliente aceptan el desafío de zambullirse debajo de esa superficie y encontrar algo, una alegoría influenciada ciertamente por Freud y Rogers. Por otra parte, Rogers no se centró en una persona que se proponía encontrar un "self verdadero." Su teoría compleja acentuó siempre el carácter dinámico del self, las configuraciones siempre cambiantes en las cuales las emociones entran en la consciencia. Él describe la persona en funcionamiento pleno (Rogers, 1963) no como una persona que ha encontrado a un self verdadero sino como una persona cuyo self cambia momento a momento (Bohart, 2007).

La teoría de Rogers es inconsistente en un punto interesante: En su famoso diálogo con Buber, Rogers afirmó que las experiencias del cliente y del terapeuta son igualmente válidas. Ambos mundos experienciales existen con igual valor y el terapeuta no tiene ningún derecho legítimo a juzgar el mundo interno del cliente y asumir que hay sensaciones, sentimientos que el cliente no experimenta. Rogers sugiere un self siempre cambiante pero al mismo tiempo un modelo de incongruencia que afirma que existen experiencias no conscientes, experiencias existentes pero de las que no tiene consciencia. Los 19 postulados de Rogers y su dibujo de dos círculos (figura 1) de 1951 (Rogers, 1951, P. 452) se refieren a tres zonas de la experiencia de la persona. Las experiencias que ocurren en la zona 3 se suponen que existen, pero "que su consciencia ha sido negada o distorsionada en el pasado" (Rogers, 1959, 1990, p. 240). Esta inconsistencia entre considerar al cliente la única autoridad de sus experiencias y asumir experiencias que han sido negadas ha sido tratada anteriormente por algunos notables teóricos centrados en la persona: Margaret Warner (2006); Campbell Purton (2004); Ivan Ellingham (2001); Gerd Speierer (1998) y otros. También la teoría de Gendlin del proceso experiencial (1962) contribuyó a la modificación el modelo Rogeriano. Todo el esto ha facilitado y estimulado el desarrollo de la próxima línea de discusión.

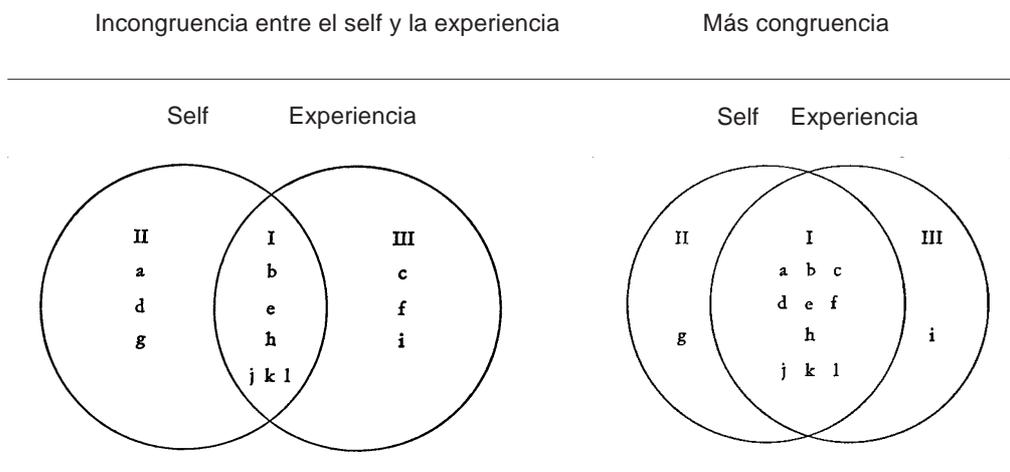


Figura 1. Visualización del modelo Rogeriano de Incongruencia

Cuando las emociones nos abruma / Siendo abrumado por las emociones

Un desafío interesante para esta presentación surge de la investigación empírica. Según la teoría Rogeriana (y Freudiana), una persona cuyas experiencias no se aceptan en la consciencia no podría seguir en contacto con las sensaciones, sentimientos. La persona sería incongruente. La base para este desorden es que la persona no estaría en contacto con sensaciones, no podría nombrar sensaciones, sentimientos; él o ella se sentiría de alguna manera neutra o vacía. Hay ciertamente clientes cuya experiencia es así. Sin embargo ciertos datos empíricos desafían esta lógica. En un estudio con más de 400 participantes (Behr y Becker, 2002, 2004) encontramos que, en línea con teoría centrada en la persona, la experiencia de la persona de tener muy pocas emociones se relaciona con medidas básicas de desórdenes mentales y de estrés en la vida. Esto apoya la idea de que tomar consciencia de emociones aumenta la congruencia. Pero las correlaciones son bastante bajas y mucho más bajas que las correlaciones de desórdenes mentales con un modo emocional de experimentar demasiadas emociones, de ser inundado y abrumado por todo tipo de emociones. Surge una correlación mucho más fuerte con las

medidas de desórdenes mentales y estrés en la vida. Estos resultados están en la línea del emocionante trabajo de Margaret Warner acerca de procesos frágiles: la persona excesivamente emocional experimentaría un proceso frágil de alta intensidad.

Sin embargo el modo experiencial no ha sido tratado tan explícitamente en el trabajo de Rogers como el modo de “carencia de emociones”.

Tabla 1
Inter-correlaciones de las escalas para experimentar emociones, con medidas de desorden específico Medidas

Personalidad y escalas de desorden	Experienciando carencia de emociones	Experienciando ser inundado por emociones
NEO-FFIa FPI Neuroticismo FPI	.12	.61 **
Satisfacción de la vida ^b	-.20 **	-.53 **
Tensión ^b	.17 **	.34 **
Problemas psicossomáticos ^b	-.04	.35 **
ADS Depresión	.22 **	.46 **
STAI Rasgo-Ansiedad	.17 *	.54 **

Note. NEO-FFI = Five Factor Inventory; FPI = Freiburg Personality Inventory; ADS = General Depression Scale; STAI = State-Trait Anxiety Inventory
a: n = 216; b: n = 442; c: n = 228; d: n = 226
* p < .05; ** p < .01 (two-tailed)

Ahora estos datos no necesariamente rechazan las ideas sobre las emociones existentes que están fuera de la conciencia y que esto causa incongruencia y en consecuencia desórdenes. Pero el modelo Rogeriano no explica por completo el papel dramático que desempeñan las emociones abrumadoras. No es traer a la conciencia lo que parece ser el punto de inflexión sino el juntar, manejar, controlar, lograr una sensación coherente, un sentido consistente de lo que está sucediendo adentro. Parece que la persona que experimenta se ve desafiada a construir un significado coherente de señales, afectos, pensamientos, emociones, y tendencias a la acción.

Construyendo emociones

Por lo tanto esta es la primera proposición de esta presentación:

Proposición 1: Tiene mucho sentido mirar el proceso de simbolización como un proceso de construcción. Una emoción, de la cual la persona no tiene conciencia, no existe. Al hablar de episodios, pensamientos, sensaciones, sentimientos o self, la emoción que emerge es una construcción que ocurre en ese mismo momento.

Un primer ejemplo general puede transmitir la naturaleza constructiva de una experiencia:

Ejemplo 1: Supongamos que la señal de la cual tomó conciencia era una rana. ¿Qué emoción emergería? Esto dependería de varios factores como humor, episodios pasados, el contexto real, el significado que tiene para usted. Aunque todos los otros factores fueran iguales, diversos contextos producirían emociones totalmente diferentes. Imagínese encontrar la rana en el campo cerca de un lago, o en el baño de un hotel de segunda, o ¡en su plato en un restaurante gourmet francés! La emoción se construye unos momentos después de tomar conciencia de la señal. No estaba allí antes.

Hay dos líneas principales de la teoría psicológica general en las cuales se puede basar la comprensión centrada en la persona de estos procesos. Uno es el progreso asombroso que se ha hecho en neuro-ciencia. El otro es el concepto de esquema, que tiene sus raíces en teoría cognoscitiva de Barlett (1932) y en la teoría del desarrollo de Piaget (1976, 1981).

EL CONCEPTO DEL ESQUEMA

El uso de este término tiene una larga historia. Condensando las distintas definiciones, se puede llamar esquema a un *patrón / modelo que organiza experiencias*. Es una estructura dentro del cerebro que invita a ciertas acciones, cogniciones, o emociones más que a otras. Se basa en un sistema de experiencias y conocimiento que se ha logrado a través de experiencias personales.

El término primero fue acuñado por Barlett (1932) quién lo utilizó para describir una organización activa de reacciones o experiencias pasadas: en un acto de memoria se dispara un proceso de construcción que utiliza esquemas ya desarrollados para hacer un constructo con detalles compatibles (Kriz, 2004, 2008). Piaget adaptó esto y describió procesos dentro del desarrollo de los niños con el término “esquema” (Piaget 1976, 1981). Él originalmente lo utilizó para describir el desarrollo de las acciones sensorio-motoras de los infantes, por ejemplo cuando aprenden a agarrar un objeto, emerge una estructura invariable de qué hacer. En su trabajo posterior el término también fue usado para referirse a los pensamientos operacionales que conducen a representaciones esquemáticas basadas en la reflexión. Así los conceptos de Piaget abarcan tanto el pensamiento operativo como el abstracto.

Sobre esta base los psicoterapeutas británicos centrados en la persona que trabajan con niños, Wilson y Ryan (2005), han desarrollado una visión muy diferente de los procesos del cliente, y también lo han hecho Robert Elliott, Leslie Greenberg y su equipo (Greenberg, 1993; Greenberg, Rice y Elliott, 1993; Greenberg y Paivio, 1997; Elliott, 1999; Leijssen, 1998) desde una perspectiva experiencial, enfocada en la emoción. Esta visión se centra en esquemas cambiables. Ellos los llaman “esquemas”, tratando de transmitir la naturaleza de proceso fluido de las experiencias. Incluyen los componentes de la cognición, el afecto, la motivación, y el comportamiento en la relación. Estos esquemas son estructuras complejas que organizan la experiencia aunque permanecen fuera de la consciencia. Son activados por señales y pueden ser considerados como posibles emociones. Basado en un punto de vista dialéctico-constructivista (Pascual-Leone, 1991), la emoción se considera como una construcción que se arraiga en el esquema, se dispara por una percepción y se constituye con los componentes ya mencionados.

Como la psicoterapia experiencial enfocada en la emoción se refiere explícitamente al concepto del esquema y está más profundamente arraigada en los paradigmas de Piaget, esto ha logrado gran reconocimiento en la investigación y conceptualización independiente de psicoterapia general (Grawe, 1998). El proceso del cambio se entiende como cambio de esquemas emocionales dentro de la persona. En el trabajo terapéutico, se activan los esquemas, el cliente y el terapeuta revisan las emociones y las motivaciones que se evocan y clarifican los significados subyacentes; así los esquemas mal adaptados se reorganizan y se pueden encontrar nuevos significados.

Sobre esta base una visión distinguida de los procesos del cliente ha sido desarrollada por los psicoterapeutas de niños centrados en la persona, Británicos: Wilson y Ryan (2005), y dentro de la perspectiva experimental enfocada en la emoción (Elliott, 1999; Elliott, Watson, Goldman, y Greenberg, 2004; Greenberg, 2004; Greenberg y Paivio, 1997; Leijssen, 1998). Esta visión se centra en esquemas cambiables. Su término “schemes” en vez del término generalmente usado “schema,” trata de transmitir la naturaleza fluida de las experiencias. Incluyen los componentes de la cognición, afecto, motivación y comportamiento en la relación. Stiles, Osatuke, Glick, y Mackay (2004) por lo tanto proporcionan un modelo diferenciado de la asimilación para describir el proceso del cambio de esquemas. Estos esquemas son estructuras complejas que organizan la experiencia mientras que permanecen fuera de la consciencia. Son activados por señales y pueden ser considerados como emociones potenciales. Basado en un punto de vista dialéctico-constructivista (Pascual-Leone, 1991), la emoción se considera como a la construcción que está arraigada en el esquema, es disparada por una opinión, y constituida por componentes ya mencionados.

Como la psicoterapia experimental centrada en la emoción se refiere explícitamente al concepto del esquema y se arraiga profundamente en los paradigmas de Piaget, esto ha llevado a un reconocimiento por la investigación y conceptualización general independiente de la psicoterapia (Grawe, 1998, 2004). Joung, Klosko, y Weishaar (2003), que ubican su concepto de *Terapia del esquema* entre enfoques cognoscitivos de la terapia, también se basan en estos conceptos experienciales. El proceso de cambio se entiende como un cambio de esquemas emocionales dentro de la persona. En el trabajo terapéutico se activan los esquemas, el cliente y el terapeuta atraviesan las emociones y las motivaciones que se evocan y clarifican los significados subyacentes; así los esquemas mal adaptativos se reorganizan y se pueden encontrar nuevos significados.

NEUROCIENCIA

Es interesante observar brevemente que la neurología ha llegado a resultados y modelos paralelos al concepto de esquema. Como las neuronas del cerebro humano están interconectadas dentro de complejas redes, que es su

mayoría emergen en los primeros tres años de vida, es una hipótesis obvia que las formas en las que se construyen estas redes adaptan el organismo al ambiente. Esto incluye las condiciones de las relaciones interpersonales que el infante experimenta. La investigación ha encontrado que unidades funcionales para diversas tareas de la vida se pueden localizar físicamente: distintas áreas del cerebro están activas mientras se están realizando las diferentes tareas. Esto ha sugerido hipótesis sobre las redes neuronales que se manifiestan durante todo tipo de experiencias y funciones dentro de la persona. Existe un amplio consenso acerca de algunas presunciones básicas sobre la naturaleza de estas redes:

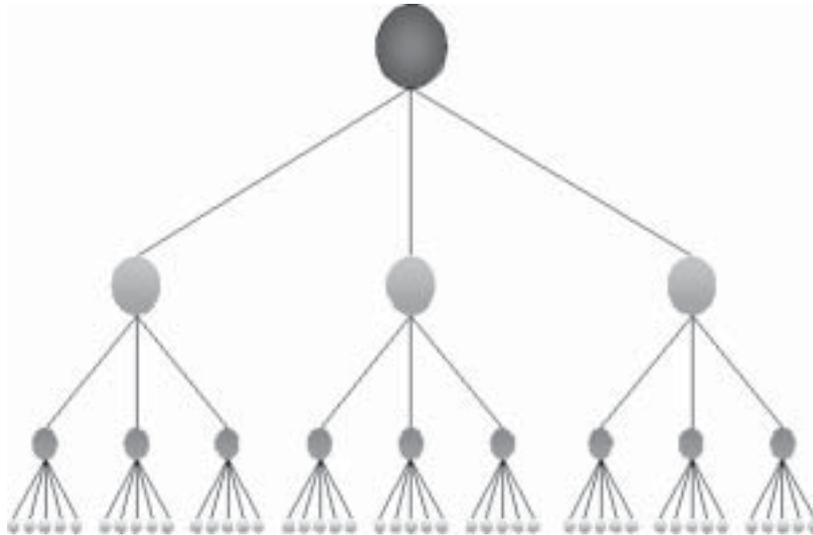


Figura 2. Redes localizadas y organizadas en diferentes niveles jerárquicos.

- Las redes de procesamiento de la información están situadas en diferentes niveles jerárquicos, aparentemente un elevado número de ellos. (Figura 2)
- Las redes se construyen a partir de redes de niveles más bajos. Redes muy diversas están interconectadas y construyen unidades funcionales de maneras múltiples dentro y a través de niveles jerárquicos.
- Maneras habituales de funcionamiento dentro del organismo implican, a nivel neurobiológico, que dentro de la estructura de las redes el flujo electro-bioquímico de la información neuronal fluye por vías preferidas. Las neuronas y los sistemas de neuronas que son responsables de cierta función tienen conexiones especialmente entrenadas e intercambian así la información relacionada de maneras más intensas, rápidas y dominantes.
- Las conexiones, las redes y las vías también pueden emerger y cambiar a través de la experiencia después de la infancia y la niñez.

UN MODELO CIRCULAR CONSTRUCTIVISTA DEL PROCESO DE EXPLORACIÓN DEL SELF

El constructo del esquema de la psicología de desarrollo y el modelo de red de la investigación neurobiológica ahora permiten que propongamos una teoría centrada en la persona acerca de qué son las experiencias congruentes o incongruentes al nivel de estos modelos. Ambos afirman que la mente está organizada en unidades funcionales incluso en un nivel micro, que estas están jerárquicamente organizadas, interconectadas y son complejas e intercambiables. La neurociencia - en parte - ya probó esto a nivel físico. Continuaré llamando “esquemas” a estas unidades funcionales. Esto es porque los esquemas se pueden entender como siendo redes neuronales, pero a un nivel detallado gran parte de la neurociencia es también sólo un modelo teórico, y el constructo esquema es ampliamente utilizado y mucho mejor diferenciado en psicología. Ambos modelos sugieren que hay una estructura jerárquica de esquemas, pero también una conexión múltiple compleja y algo caótica; quizás cada esquema se puede conectar con otro esquema por diferentes vías. La figura 3 nos da un modelo visualizado de esto.

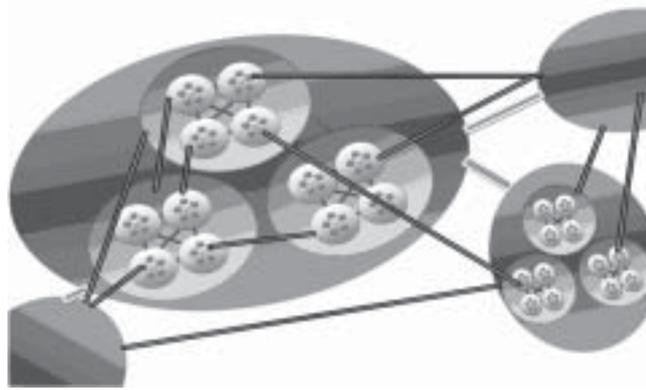


Figura 3. Modelo de estructura de redes complejas

¿Qué sucede si la persona experimenta algo que podríamos llamar una experiencia congruente? Propongo dividir un modelo de esto basado en el esquema, en cinco pasos. Este proceso de cinco pasos se podría llamar una unidad de exploración en la cual una señal es asimilada y se desencadena un afecto/sentimiento; empieza un procesamiento que resulta en una emoción y una motivación de acción. Un ejemplo lo clarificaré:

Ejemplo 2: Estoy observando a mi esposa que está tomando una clase de tenis en un club de vacaciones. El atractivo y creativo profesor hacen que mi esposa se ría y se llene de energía. ¿Qué está sucediendo en mí? Lo divido en los 5 pasos que mencioné.

1. *Asimilación:* Hay un número de señales que da el entrenador como ya he descrito. Se activan los esquemas perceptivos que me permiten categorizar y poner esto en palabras.
2. *Afecto/sentimiento:* Se activan algunos de mis esquemas afectivos: especialmente aburrimiento y algo de disgusto al mirarlo a él. Mi respiración es plana, y tomo consciencia de una contracción leve en el área del estómago.
3. *Procesamiento:* Algunos de mis esquemas cognoscitivos se activan: el entrenador rápidamente pasa a esquemas de orden más alto, y presumo que es narcisista y busca sexo. Y creo que se supone que él debería ofrecer nada más que entrenamiento. Comienzo a procesar: le estoy dando significado a la situación: mi esposa está envuelta en una relación que es una clase de tenis y flirteando al mismo tiempo y está eufórica. Surge una auto-referencia; me digo que mi piel es pálida, mi cara se ve cansada, y que estoy demasiado cansado para bromear todo el tiempo.
4. *Emoción:* De repente me doy cuenta de que me estoy comparando con alguien. El significado que le puedo dar a toda la situación es: ¡Estoy celoso!
5. *Motivación para la acción:* Los primeros impulsos de hacer algo se despiertan en mí.

La toma de consciencia del significado que le atribuyo a la experiencia y a mi emoción y motivación es ahora una nueva señal. Otra vez 5 pasos:

1. *Asimilación:* Me percibo como una persona celosa.
2. *Afecto/sentimiento:* Siento asombro.
3. *Procesamiento:* Mi proceso consiste en cogniciones, a menudo me río de los celos y los considero una emoción superflua. Recuerdo que no deseo manipular los sentimientos de los otros.
4. *Emoción:* Mi emoción es de una cierta vergüenza porque no había pensado que sería víctima de los celos y que por lo tanto era superior a otros!
5. *Motivación para la acción:* Mi motivación para la acción es ahora distraerme de lo que está sucediendo en la cancha.

Este ejemplo representa un modelo basado en un esquema del proceso de exploración del self. En esta etapa lo podemos llamar una unidad de exploración. Está situado a un nivel jerárquico relativamente general y alto dentro de la red de esquemas. Es principalmente un proceso serial desarrollándose a lo largo del tiempo. Básicamente consiste de cinco pasos, cada uno de los cuales está definido por un esquema y está basado en numerosos niveles de sub-esquemas y sub-esquemas. Los cinco pasos son:

1. *Asimilación*: La persona percibe una señal que entra su campo de consciencia. El proceso de percibir incluye la asimilación de la señal a un esquema existente. Los esquemas no se acomodan en este punto, por lo tanto la persona no percibe la señal misma sino lo que sus esquemas proponen. Por lo que puede no ver a una persona cómo es sino como *entrenador narcisista que busca sexo*.
2. *Afecto*: Surge un sentimiento. Es una reacción innata o clásicamente condicionada. No están necesariamente involucrados elementos cognoscitivos tales como miedo, sorpresa, o disgusto por el elegante instructor de tenis. Esto ha sido bosquejado en forma muy clara por Pascual-Leone (1991).
3. *Procesamiento*: Esto incluye memoria de experiencias previas que están conectadas de cierta manera. La persona le está dando significado al impulso, especialmente en lo referente al concepto del self. Cogniciones, por ejemplo acerca de la conexión del pasado y presente y el proceso puede estar conectado con las palabras y el lenguaje. Esto es otra vez un proceso de la asimilación: la percepción y el afecto se trabajan con los esquemas existentes como herramientas.
4. *Emoción*: La emoción es una consecuencia de los puntos anteriores. Es una construcción que resulta de un proceso valorativo. Según lo bosquejado por Elliot y Greenberg: el esquema emocional es la estructura operativa del organismo para experimentar la emoción cuando los elementos dados están presentes. Soy celoso; o estoy avergonzado por ser celoso. La emoción también se puede considerar como actividad neuronal dentro de cierto sistema de vías neuronales amplias. Una vez que está activado domina otras redes posibles y por lo tanto las experiencias.
5. *Motivación de la acción*: Para regular el despertar emocional emerge una tendencia a la acción, y a veces una acción. Generalmente ocurre como un proceso habitual automático que sigue inmediatamente al afecto o emociones específicas en contextos específicos.

Como el ejemplo trata de transmitir, el grupo de pasos 3 a 5: procesamiento-emoción-acción puede ser percibido como una nueva señal por el organismo. Esta nueva señal activa un nuevo esquema de exploración: la persona percibe celos como una nueva señal, seguida por asombro, varios recuerdos, vergüenza y distracción. Otra vez el grupo de pasos 3 a 5 se podría tomar como nueva señal, perpetuando así el proceso de experimentar como un espiral interminable. Este modelo se podría visualizar como un círculo o espiral, ver figura 4. Una y otra vez la experiencia se somete al procesamiento, y el procesamiento resulta en una nueva señal. En un proceso experiencial continuo paralelo a lo que Gendlin (1962) señaló con mucha anterioridad.

Para simplificar el modelo, los pasos 1 y 2 se pueden incluir como asimilación, y los pasos 3 a 5 se pueden unificar como procesamiento, que resulta en una nueva señal que será asimilada. Así el flujo del proceso exploratorio del self se puede considerar como una cadena o una espiral sin fin de asimilación y procesamiento.



Figura 4. El círculo de exploración sin fin

UN MODELO DE CONGRUENCIA BASADO EN EL ESQUEMA.

En contraste con una persona A bastante congruente, el siguiente ejemplo muestra el proceso de una persona B, menos congruente.

Ejemplo 3: Si yo fuera esta persona B, las mismas señales - el entrenador elegante y mi esposa eufórica - activarían aproximadamente los mismos esquemas perceptivos y estimularían los sentimientos. En cuanto al procesamiento (paso 3), permite que supongamos no habría esquema en mí que diera un significado sexual a tales situaciones. Quizá generalmente tengo pocos esquemas para categorizar las relaciones interpersonales. El significado que le atribuyo a la situación es: él es payaso y ella se está divirtiendo. Se suma otro esquema cognoscitivo: tomar una clase significa tener que pagar para trabajar en mejorar habilidades, y divertirme es principalmente para aumentar la motivación y sostener el proceso de aprendizaje. Ahora están actuando al revés: la diversión es lo principal. “¡Qué extraña clase de tenis!”, pienso. Me estoy sintiendo algo raro, puedo sentir una tensión leve, no tiene ningún sentido mirar esto.

¿Por qué se podría considerar el proceso de la persona B menos congruente? El procesamiento se da dentro de esquemas existentes. Algunas percepciones no tienen sentido para él. Parece haber una ausencia de simbolizaciones significativas. Percibir toda la situación no evoca un significado para su self. Los esquemas existentes no pueden evocar o construir la situación interpersonal triangular. La persona B apenas asimila una parte limitada de lo que él percibe. Parecen faltar algunos elementos para que pueda crear un significado adecuado para el self.

Dado estos ejemplos podemos reunir algunas ideas sobre cómo se podrían definir la congruencia, la incongruencia y la simbolización. Primero propongo utilizar el término *ausencia de congruencia*, cuando se activan esquemas de orden más bajo, pero algo aislados uno del otro y del resto del campo experiencial y cognitivo. En el ejemplo no existe un “esquema de flirteo”. Estos esquemas aislados de bajo orden no generan un conflicto, pero tampoco generan un significado más fuerte. Propongo considerar la *ausencia de congruencia* como un *esquema incompleto*: no puede desarrollarse una experiencia significativa ni un esquema a nivel más alto, a nivel general. En este ejemplo se da porque la persona B carece de algunos elementos, sub-esquemas, y por lo tanto no puede identificar una relación donde hay flirteo.

Un segundo caso importante es el de *esquemas que están en conflicto*. Un ejemplo de esto sería una persona C que reservó el lujoso hotel resort solamente porque no había lugar en otros - pero que tiene esquemas cognoscitivos que favorecen una vida simple, modesta, por lo que considera decadente un hotel de 5 estrellas, y cuyo experiencing organísmico comienza a gozar de todas estas instalaciones lujosas. Estas experiencias están en conflicto con su concepto de sí mismo de ser una persona sencilla. La terapia centrada en las emociones conceptualiza los esquemas en conflicto explícitamente como el punto de partida de un cambio emocional. La teoría clásica centrada en la persona describe la *incongruencia* como un conflicto entre el self y la experiencia y así implícitamente también como esquemas que están en conflicto.

Una experiencia *congruente* tiene sus raíces en un *esquema completo*: todos los aspectos necesarios del funcionamiento humano están implicados. Una vez que se asimila la señal, todos los esquemas tratados permiten que el procesamiento continúe sin contradicciones o elementos faltantes y ellos proporcionan así significado para el self. Robert Elliott y Mia Leijssen han descrito esto como un esquema de emoción con componentes similares a los antes mencionados en el modelo circular, Figura 4 (Elliott, 1999; Leijssen, 1996). Pero esto no es necesariamente una nueva experiencia y un cambio de la red de esquemas, no necesariamente ha comenzado una nueva acomodación.

SIMBOLIZACIÓN

¿Cómo se puede describir una *simbolización*? Según la teoría centrada en la persona clásica una nueva experiencia del self se integra a la estructura del self. La repentina experiencia de la persona A de tener celos es un buen ejemplo: los esquemas existentes interactúan, pero algunos de ellos no lo habían hecho antes. Las vías descuidadas fueron activadas y se ensancharon un poco, especialmente las que conectan los esquemas del self con la noción de los celos. Por lo tanto una nueva combinación de sub-esquemas fue utilizada para el proceso. Sin embargo, la simbolización de la experiencia está ocurriendo, no sólo durante momentos significativos, sino todo el tiempo durante el flujo experiencial de la vida diaria. Este flujo experiencial ha recibido una descripción paralela por Gendlin en la teoría del focusing. En cierta forma estamos experimentado todo el tiempo, pero solamente cuando nos centramos en un sistema especial de señales puede surgir un significado para el self (una sensación sentida) y es posible una modificación del mismo (un cambio en la sensación sentida). Este flujo experiencial se puede

describir ahora como el círculo arriba (Figura 4), donde el procesamiento y encontrar significado se convierten en una nueva señal para el círculo siguiente y así sucesivamente. El proceso experiencial se podría considerar así como la *rotación de las unidades de exploración* según lo descrito arriba. Así nuestro experiencing de todos los días es un flujo constante de simbolización, y esquemas de todo tipo y en todos los niveles que se activan todo el tiempo. La mayor parte del tiempo forman redes que no proporcionan opciones para crear significados a nivel alto. Por lo tanto son demasiado incompletos o conflictivos. Pero a veces sí lo hacen y se puede dar una simbolización significativa. Y a veces esta *simbolización significativa* es nueva: esto significa: *redes poco convencionales interactuaron por vías no usadas habitualmente*.

Esto conduce a la pregunta que culmina este modelo: ¿cómo podemos entender el proceso de *acomodación del esquema*? ¿Cómo cambian los esquemas y por lo tanto los patrones del funcionamiento general de la persona? Si nuevas simbolizaciones significativas de un tipo similar ocurren repetidamente, esto significa que estructuras de redes de orden más alto se tienen que adaptar: interactúan nuevas redes de esquemas de nivel más bajo por vías que habían sido descuidados o que no existían previamente. Esto fuerza a las vías a aprender a funcionar, las amplía y así crea una nueva red. Esta nueva red representa una nueva habilidad para que la persona experimente, se exprese a sí misma y actúe. Así la *acomodación del esquema* implica la emergencia de *nuevas redes de subesquemas*, - o la *extensión de vías neuronales*. Está impuesto por experiencias repetidas de *nuevas simbolizaciones significativas*.

Una persona de *funcionamiento alto* sería alguien cuyo *procesamiento circular de los esquemas de exploración* funcionaría bien y rápidamente. Así esta rotación incluiría muchos sub-esquemas y en consecuencia proporcionaría más opciones para modificar redes o para permitir que emerjan nuevas redes. A menudo serían necesarias nuevas interacciones entre las redes y por ende nuevas vías. Esta persona tendría una posibilidad razonable de experimentar repetidas veces simbolizaciones significativas y así, a lo largo del tiempo, de crear esquemas nuevos. En cambio, en una persona de *funcionamiento bajo* la rotación de los esquemas de exploración sería lenta o estaría bloqueada.

El proceso por el cual los clientes cambian las simbolizaciones construyendo experiencias de emociones, se puede ver claramente en la psicoterapia de niños. El proceso de simbolización de los niños incluye el lenguaje, pero éste no es el medio predominante. Ellos simbolizan mediante la escenificación de escenas de juego dentro de la sala de juego y representando temas de relaciones con el terapeuta. Los juguetes de la sala de juegos se asimilan a los esquemas existentes, se le dan significados y asumimos que los escenarios representados se refieren a miradas existentes de su realidad. (Behr & Cornelius-White, 2008; Fröhlich-Gildhoff, 2008). Un ejemplo de esquema de acomodación:

Ejemplo 4: Sue de 7 años es agresiva, se niega a hacer las tareas escolares y se cierra por completo cuando le piden que aprenda o haga algo. Su padre es adicto al alcohol; la madre trata de hacer lo más que puede para mantener la situación en secreto en el pueblo. Dentro de la familia ella no puede proteger a Sue, a la hermana de Sue o a ella misma cuando el padre se pone agresivo, les pega y destruye los juguetes de los chicos. La madre no puede poner ningún tipo de límites. Como supo más adelante el terapeuta, Sue es el único miembro de la familia que a veces es valorado por el padre y en esos momentos se puede relacionar con él.

Con esta información podemos entender las escenas que Sue escenifica durante el proceso de terapia de juego como esquemas incompletos. En su cuarta sesión un cocodrilo ataca el castillo de algunos animales e intenta robar los huevos de la cigüeña, la cigüeña vuela escapándose y el cocodrilo la persigue. Yo consideraría esto como experiencias y comportamiento basados en algún tipo de esquema de amenaza y huida con no muchos aspectos detallados. Una figura agresiva se roba los objetos amados y amenaza la familia en su hogar, esto representa una experiencia de vida dominante en la vida de Sue, un esquema muy importante de experiencia. Más adelante en terapia Sue crea todo tipo de lo que podríamos interpretar como figuras paternas y les asigna todo tipo de rasgos negativos de personalidad. A veces las figuras son amenazantes como antes, a veces las ponen en prisión, a veces empiezan lentamente a ser más agradables. En la vigésimo tercera sesión: la familia animal se sienta en su castillo y es visitada por el cocodrilo, que ahora obtiene un nombre: Croco. Le permiten a Croco entrar al castillo, le muestran su tesoro, Croco desea algo de esto y ellos negocian y le dan algunas cosas a Croco. Finalmente Croco hasta es condecorado por Sue.

Aunque el comportamiento del padre no cambió durante la terapia, los esquemas de Sue experimentaron un proceso de acomodación. Mientras que experimentaba con diversos modos de vida familiar y cómo manejar gente amenazadora, emergieron nuevos esquemas. Tienen significación además del esquema de amenaza y lucha. Se construyó un esquema de orden superior, que incluía una variedad de visiones y experiencias constantemente cambiantes con respecto al padre. Este esquema no existía antes, fue construido y es nuevo. Es interesante observar que en este momento de la terapia el

comportamiento de Sue en la escuela cambió totalmente y se convirtió en una estudiante agradable, interesada y accesible.

DISTANCIAMIENTO/DESVINCLACIÓN

Además de la aparición de nuevas redes de sub-esquemas parece haber otro proceso que facilita el crecimiento personal y podríamos llamarlo “distanciamiento”. Sucede por ejemplo, cuando la simbolización del niño de una experiencia triste cambia de sólo llorar a decir “yo estoy triste”. El niño ha encontrado obviamente otro nivel de simbolización además del corporal y del comportamiento. Procesos similares ocurren cuando los adolescentes o los adultos pueden poner sus experiencias en palabras en vez de actuarlas. Por ejemplo un adolescente que tiene éxito en verbalizar sus necesidades y en negociar áreas de toma de decisiones en vez de violar los límites de manera provocativa. Lo que el cliente ha logrado aquí es poner distancia de su experiencia inmediata. Pueden mirar su proceso experiencial desde una meta posición, o, como Bohart (2007) dice, lograr una relación meta-cognitiva y meta-experiencial con constructos. La persona puede aprender a aplicar esto a vida diaria. En situaciones estresantes mantienen su control fluctuando entre dos modos de percepción. Por un lado perciben y están en la situación y actúan, y por otro lado pueden mirar la situación y a sí mismos desde cierta distancia. Así, por ejemplo, pueden ver que la cólera se acumula en ellos y después seguir sus propias instrucciones para calmarse.

Esto parece comenzar con cada nueva experiencia. La persona se zambulle en la experiencia cuando se asimila una señal y surge un sentimiento. Durante el procesamiento se puede dar un distanciamiento. La persona percibe lo que está sucediendo en ella a nivel experiencial. El círculo de exploración antes mencionado a veces tiene un radio muy pequeño y a veces uno mayor. En una persona que “actúa” el radio está cerca de cero. El aumento del radio del círculo significa elaborar los esquemas de percepción que permiten a la persona monitorear su proceso experiencial.

Esto se logra incorporando diversos modos de simbolización. En terapia de juego esto sucede dentro de la escenificación del niño de sus procesos internos. El niño crea símbolos visuales, procesos de acción y experiencias de su self dentro de esto. El terapeuta apoya esto ofreciendo las condiciones básicas y aporta un modo fundamental de simbolización, concretamente el lenguaje. El terapeuta pone en palabras lo que está sucediendo, se refiere a las acciones, motivaciones, cogniciones, sensaciones y sentimientos. El niño puede percibir los aspectos manifiestos de sus esquemas: por ejemplo ver qué se ha construido, estar consciente del proceso del juego y escuchar las palabras que el terapeuta agrega a esto. El niño puede observar lo que antes ha sido una experiencia interna. Una cierta distancia surgió. Así el círculo de exploración del niño aumenta su radio.

De acuerdo a esto mi segunda proposición es:

Proposición 2: El proceso de exploración es una secuencia de construcciones continuas que funciona como un proceso circular. Extender el radio significa que las simbolizaciones aumentan en cantidad y significación. Cuanto más se extiende el radio, más puede la persona monitorear su proceso experiencial desde una meta posición. La persona puede distanciarse de su experiencia.

ESQUEMAS DE RELACIÓN

Propongo no pensar sólo en términos de una relación centrada en la persona, sino también distinguir por lo menos dos modos de relaciones centradas en la persona (Jobst Finke, 1994) usando el modelo circular de exploración de cinco pasos (Figura 4) podemos identificar en qué fase de este proceso de exploración se da el trabajo terapéutico: principalmente dentro de los componentes de procesamiento, emoción, y motivación de la acción, o sea elaborando los pensamientos, sentimientos, sensaciones, motivaciones dominantes, qué contradicen, qué es básico, cómo se puede reformular esto, qué pensamientos dan mejores sensaciones, sentimientos. El cliente elabora esto y el terapeuta facilita el proceso del cliente con reflejos empáticos y de clarificación. La relación centrada en la persona en la que se basa este trabajo, se puede llamar una *relación facilitadora*.

Además una relación interactiva significa que el terapeuta aporta su persona y experiencias. Se convierten en señales para el cliente y a menudo disparan procesos muy poderosos y efectivos. Esto lleva a:

Proposición 3: La mayoría de las señales relevantes en psicoterapia son de naturaleza interpersonal y relacional. Ellas disparan esquemas interaccionales. Una simbolización es una acomodación o una nueva creación de un esquema interaccional. Cuanto más habilite el cliente al terapeuta – y el terapeuta tenga éxito en ello – a responder a nivel interaccional, más exitosa será la terapia.

La mayoría de los esquemas de exploración antes mencionados también se podían llamar esquemas de relación o esquemas de interacción. Prefiero el término *esquema interaccional*, ya que se refiere a una visión más detallada de los sub-esquemas que tratan lo que se puede observar que está sucediendo entre las personas. La experiencia más integral de una relación se enraíza en un *esquema de relación*. Podemos considerar esto como un esquema de orden más alto y como una construcción de esquemas interaccionales de nivel más bajo.

Es interesante observar que dos teorías de desarrollo ya han conceptualizado constructos similares. Una es la teoría del apego de John Bowlby con *modelos de trabajo interno* que se refieren a los procesos mentales en los cuales el niño desarrolla esquemas interactivos tanto sobre la madre como sobre el funcionamiento relacional de su self. La otra es la investigación acerca de infantes de Daniel Stern (1986), que incluso considera un esquema del self y un esquema interactivo como la misma cosa. Los componentes del experiencing del self son esquemas que contienen experiencias de relación e interacción. Stern especialmente brinda una teoría muy útil. Si lo repensamos para la terapia, sugiere que los esquemas de desarrollo o acomodación van a estar mejor promovidos por experiencias interaccionales inmediatas. Por lo tanto las experiencias interaccionales inmediatas serían señales muy poderosas en terapia. Esto también se puede explicar dentro del modelo de un esquema de exploración mencionado arriba (Figura 4). Dentro de una relación terapéutica facilitadora se presta mucha atención a los componentes del proceso. Pero al ofrecer experiencias interaccionales inmediatas las intervenciones del terapeuta avanzan hacia adelante, hacia el paso de asimilación. Cuando esto sucede se desafía al cliente a asimilar el comportamiento del terapeuta y por lo tanto a cuestionarse los esquemas que existían con anterioridad. Este modelo apoya una manera centrada en la persona de pensamiento en la cual la relación en sí misma se considera el elemento decisivo en psicoterapia (Mearns & Cooper, 2005). En el siguiente ejemplo la señal/disparador es inmediatamente cuestionada porque, en vez de trabajar a través del lenguaje, el terapeuta se pone a sí mismo actuando como una persona entera.

Ejemplo 5: Tim elige un juego de mesa y hace trampa. Sus esquemas interactivos están preparados para que el terapeuta trate esto y para luchar por el poder al afirmar que él no hizo trampa, y espera recibir un consejo moral sobre ser justos. Pero por el contrario el terapeuta comienza a hacer trampa de una manera similar, pero no de forma amenazadora. La mayoría de los niños ahora luchan para recuperar un esquema interactivo adecuado para asimilar este comportamiento de su compañero adulto de juego de mesa. Un proceso desafiante comienza.

En contraste con la relación facilitadora centrada en la persona este modo de comportamiento del terapeuta lleva a una relación que podría llamarse relación interactiva centrada en la persona (Behr, 2003, 2009). Por ejemplo:

Ejemplo 6: Jo, un niño de 7 años busca un proceso interactivo en su primera sesión de terapia de juego. Él construye una cueva y después se esconde allí, buscando contacto verbal y acústico todo el tiempo mientras que permanece no visible. Por supuesto el asunto general de ocultarse en un lugar seguro da lugar a muchas interpretaciones y consideraciones terapéuticas. Para mí el tema más importante representado por este chico es relacional. Él me comunica a mí su estado emocional pero al mismo tiempo encubre lo que está haciendo. Este pequeño cliente actúa los esquemas de nuestra relación y busca experiencias interactivas: búsqueda de privacidad, autonomía y sentirse superior en esa posición, oculto; al mismo tiempo los esquemas de buscar interacción y empatía están activos: “¿adivina qué estoy haciendo?” Con mucha habilidad representa esta doble experiencia y está completamente inmerso en esto.

Esto continúa durante unos 10 minutos. Detecto un elemento explícitamente provocativo y de búsqueda de reacción en esta escena de “adivina qué estoy haciendo”. Puede ser que él está “actuando” un esquema interactivo inconsistente que combina búsqueda de privacidad, sentirse superior y el provocar contacto desde esta posición superior. Así que decido darle una cautelosa resonancia a este comportamiento. Pensando en voz alta yo considero espiar adentro de la cueva. Esto provoca una fuerte reacción. Jo se equipa con una ballesta y amenaza con dispararme. El esquema inconsistente con los componentes “Yo quiero ser escuchado, entendido, quiero contacto” cambia a un claro esquema de “defender la privacidad”. Esto es fundamental y un pre-requisito para otras experiencias.

Este pequeño cliente actúa los esquemas de la relación. Él representa una escena con una distribución distinta de aislamiento y poder. Al representar esto él puede, hasta cierto punto, observar y experimentar variaciones y clarificaciones de esto. Quizás surja un poquito más de distancia para experimentar, cuando él experimenta con el proceso en curso: en estos minutos nunca sentí que él tuviera un plan de cómo proceder sino que por el contrario se abandonaba a un flujo de ideas y a la experiencia, elaborando la privacidad, superioridad, contacto, y finalmente pasando a experimentar claramente y defender exitosamente su necesidad de privacidad.

CONCLUSIÓN

El argumento principal de este escrito es: tiene sentido considerar el proceso de simbolización como un proceso de construcción. Al hablar de episodios, pensamientos, sensaciones, sentimientos o self, la emoción que emerge es una construcción que ocurre en este mismo momento. Esta construcción es un proceso de exploración del self, circular, siempre cambiante. El flujo de la exploración es continuo ya que el procesamiento es la señal para la siguiente unidad de exploración. El proceso de exploración del self continúa sin cesar en un círculo continuo. Probablemente ocurra una acomodación de los esquemas del self, cuando la rotación del círculo de exploración del self es vibrante y cuando la persona puede distanciarse y percibir la experiencia inmediata. Por lo tanto sugiero un modelo circular-constructivista del proceso de exploración del self.

Un potencial aún más alto para el cambio está presente cuando el terapeuta puede responder a los esquemas interactivos que se actúan en terapia. El terapeuta por lo tanto ofrece una relación interactiva, dando resonancia a las cuestiones de la relación. Esto parece ser muy desafiante y de mucha ayuda en muchas situaciones terapéuticas. Son posibles nuevas experiencias interactivas y por ende nuevos esquemas interactivos, que se pueden mirar como esquemas del self, pueden cambiar directamente y así cambiar al self.

REFERENCIAS

- Barlett, F. C. (1932). *Remembering*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Behr, M. (2003). Interactive resonance in work with children and adolescents: A theory-based concept of interpersonal relationship through play and the use of toys. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 2, 89–103.
- Behr, M. (2009). Interaktionsresonanz: Antworten auf das Klientenverhalten durch Handlung und im Spiel [Interactive resonance: Answers to client behavior via action and play]. In M. Behr, D. Hölldampf, & D. Hüsson., *Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen: Personzentrierte Methoden und interaktionelle Behandlungskonzepte* (pp. 37–58). Göttingen: Hogrefe.
- Behr, M., & Becker, M. (2002). Congruence and experiencing emotions: Self-report scales for the person-centered and experiential theory of personality. In J. Watson, R. Goldman, & M. Warner (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the 21st century: Advances in theory, research and practice* (pp. 150–167). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Behr, M., & Becker, M. (2004). *Skalen zum Erleben von Emotionen (SEE)* [Scales for Experiencing Emotions]. Göttingen: Hogrefe.
- Behr, M., & Cornelius-White, J. (2008). Relationship and development: Concepts, practice and research in person-centred work with children, adolescents and parents. In M. Behr & J. Cornelius-White (Eds.), *Facilitating young people's development: International perspectives on person-centred theory and practice* (pp. 1–24). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Bohart, A. (2007). Taking steps along a path: Full functioning, openness, and personal creativity. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 6, 14–29.
- Bowlby, J. (1951). *Attachment and loss. Vol. I: Attachment*. London: Hogarth.
- Ellingham, I. (2001). Carl Rogers' congruence as an organismic, not a Freudian concept. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice. Vol. 1: Congruence* (pp. 96–115). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Elliott, R. (1999). Prozess-Erlebnisorientierte Psychotherapie: Ein Überblick [Process-experiential psychotherapy: An overview]. *Psychotherapeut*, 4–99, S. 204–213 und 6-99, S. 341–349.
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2004). *Learning emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion* [Empathy and interaction]. Stuttgart: Thieme.
- Freud, S. (1986). *The essentials of psychoanalysis*. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2008). Effective factors in child and adolescent therapy: Considerations for a meta-concept. In M. Behr & J. Cornelius-White (Eds.), *Facilitating young people's development: International perspectives on person-centred theory and practice* (pp. 25–39). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe. [English ed. (2004). *Psychological psychotherapy*. Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.]
- Greenberg, L. S. (2004). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2004). *Bindungen: Das Gefüge psychischer Sicherheit* [Attachment: The composition of psychological security]. Stuttgart: Klett-Cotta.
- International perspectives on person-centred theory and practice* (pp. 25–39). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe. [English ed. (2004). *Psychological psychotherapy*. Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.]
- Greenberg, L. S. (2004). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2004). *Bindungen: Das Gefüge psychischer Sicherheit* [Attachment: The composition of psychological security]. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kriz, J. (2004). Personzentrierte Systemtheorie: Grundfragen und Kernaspekte [Person-centered systems theory: Basic questions and core aspects]. In A. v. Schlippe & W. C. Kriz, (Hrsg.), *Personzentrierung und Systemtheorie* (pp. 13–67). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kriz, J. (2008). *Self-actualization*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Leijssen, M. (1998). Focusing microprocesses. In L. Greenberg, G. Lietaer, & J. Watson (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy* (pp. 121–154). New York: Guilford Press.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Pascual-Leone, J. (1991). Emotions, development, and psychotherapy: A dialectical-constructivist perspective. In J. D. Safran & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy, and change* (pp. 302–335). New York: Guilford Press.
- Piaget, J. (1976). *Die Äquilibration der kognitiven Strukturen* [The equilibrium of cognitive structures]. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Piaget, J. (1981). *Intelligenz und Affektivität in der Entwicklung des Kindes* [Intelligence and affect in child development]. Frankfurt: Suhrkamp.
- Purton, C. (2004). *Person-centred therapy: The focusing-oriented approach*. Houndmills, UK: Palgrave.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: The study of a science. Vol. III: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1, 17–26.
- Rogers, C. R. (1990). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In H. Kirschenbaum & V. L. Henderson (Eds.), *The Carl Rogers reader* (pp. 236–257). London: Constable.
- Speierer, G. W. (1998). Psychopathology according to the differential incongruence model. In L. S. Greenberg, J. C. Watson, & G. Lietaer (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy* (pp. 410–427). New York: Guilford Press.
- Stern, D. (1986). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Stiles, W. B., Osatuke, K., Glick, M. J., & Mackay, H. C. (2004). Encounters between internal voices generate emotion: An elaboration of the assimilation model. In H. H. Hermans & G. Dimaggio (Eds.), *The dialogical self in psychotherapy* (pp. 91–107). New York: Brunner-Routledge.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Warner, M. (2006). Toward an integrated person-centered theory of wellness and psychopathology. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5, 4–20.
- Wilson, K., & Ryan, V. (2005). *Play therapy: A non-directive approach for children and adolescents* (2nd ed.). St. Louis, MO: Elsevier Publishing.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press. [German edition: (2008) *Schematherapie* (2. Auflage). Paderborn: Junfermann.]