



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO**

**Escuela Nacional de Estudios Profesionales  
Iztacala**

**“ LA IMPORTANCIA DE LA EMPATIA, CONGRUENCIA Y LA  
CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL DEL TERAPEUTA  
CENTRADO EN LA PERSONA ”**



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTACALA

001  
31921  
21  
1990-7

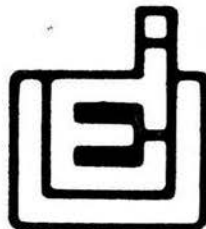
**T E S I N A**

Que para obtener el título de:

**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**P r e s e n t a :**

**EMMA ZARAZUA VARELA**



Los Reyes Iztacala Méx.

1990



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

### A MIS PADRES:

David Z. C. y Estela V. J., por el inmenso cariño que me han brindado y el impulso de seguir siempre adelante.

### A LUIS A. M.:

Por su incomparable y gran amor.

### A MIS HERMANOS:

Juán Martín, Lorena y Norma

Ruth, por su cariño.

## AGRADECIMIENTOS

### A LAS PROFESORAS:

#### GABRIELA DELGADO:

Por la gran ayuda que me brindo para  
la realización de este trabajo.

#### LETICIA MALDONADO:

Por sus valiosos consejos para el  
mejoramiento de la redacción.

#### GUADALUPE HERNANDEZ:

Por el interés demostrado --  
hacia la terapia centrada en  
la persona.

## INDICE

IZT

1001223

Pág.

INTRODUCCION		1
CAPITULO 1.-	ENFOQUE EXISTENCIAL HUMANISTA	3
1.1	Concepción del ser humano.	5
1.2	La relación terapéutica.	10
1.3	Condiciones necesarias para que se de una relación de ayuda.	15
CAPITULO 2.-	LA EMPATIA	18
2.1	Concepción de empatía.	18
2.2	Actitud del terapeuta empático.	21
2.3	Importancia de la empatía del terapeuta dentro de la terapia.	27
CAPITULO 3.-	CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL	32
3.1	Concepción de la consideración positiva incondicional.	32
3.2	La actitud del terapeuta que manifiesta consideración positiva incondicional hacia el cliente.	36
3.3	Importancia de la consideración positiva incondicional dentro de la terapia centrada en el cliente.	42
CAPITULO 4.-	CONGRUENCIA	45

45  
48  
910  
61  
a  
75

4.1	Concepción de congruencia.	45
4.2	La actitud del terapeuta que es congruente.	50
4.3	Importancia de la congruencia en la terapia centrada en el cliente.	56
<b>CAPITULO 5.-</b>	<b>EFFECTOS DE LA TERAPIA EN EL CLIENTE A PARTIR DE LAS TRES ACTITUDES DEL TERAPEUTA.</b>	
		60
5.1	El proceso de la terapia.	61
5.2	Efectos de la terapia en la personalidad y conducta del cliente.	68
<b>CONCLUSIONES</b>		77
<b>BIBLIOGRAFIA</b>		82

## INTRODUCCION

El presente trabajo de la corriente existencial humanista, quiere ser un auxiliar para el conocimiento de la terapia que se deriva de este enfoque llamada terapia centrada en el cliente; con el fin de proporcionar al lector un cuadro general, básico con respecto a lo postulado por esta terapia y en especial las actitudes que debe de poseer un terapeuta que pertenece a esta orientación, el cual facilita el desarrollo de la persona que asiste a terapia.

Por lo general las descripciones que se han hecho sobre el papel del terapeuta en otros enfoques, siempre ha sido que debe de utilizar ciertas técnicas que pueden ser aplicables a la persona que requiere ayuda psicológica. En este caso el papel del terapeuta que será descrito en las siguientes páginas tiene como objetivo describir las actitudes que debe de proporcionar el terapeuta; las cuales no son adquiridas a través de un entrenamiento, si no que es algo inherente a él; estas actitudes son la consideración positiva incondicional, y la empatía hacia el cliente, así como la congruencia del terapeuta. Esto se llevará a cabo dando primero una reseña de lo que es la terapia centrada en el cliente, para después describir las actitudes que debe de poseer un terapeuta; por último se describirán los cambios que se dan en la persona a través de una relación terapéutica centrada en el cliente.

La idea con la cual se ha escrito este trabajo, no es solo la de proporcionar información a las personas que estan interesadas en este enfoque, ya que va dirigido a todas las personas que estan adentradas en el campo psicológico; independientemente de la orientación a la que pertenezcan, debido a que las actitudes descritas aquí pueden proporcionarlas a sus clientes, aquellos terapeutas que quieren enriquecer la relación con sus clientes, de una manera que no sea solo de un profesional con un individuo, si no más bien lograr una relación de persona a persona.

Esperando a partir de lo anterior que este escrito llegue a ser una aportación enriquecedora, a través de la integración bibliográfica que se ha hecho acerca de las actitudes del terapeuta -- especialmente, ya que para que una persona pueda desarrollarse es necesario que le proporcionen estas actitudes.



## CAPITULO I

### 1.- EL ENFOQUE EXISTENCIAL HUMANISTA

La psicoterapia existencial humanista, tiene sus bases filosóficas en el existencialismo, el cual aparece en el siglo XVII con la obra de Sören Kierkegaard (1813-1855); tiene su auge después de las guerras mundiales, en donde se hace necesaria una reflexión filosófica para enfrentarse al resultado que dejaron éstas en los individuos. Por otro lado el humanismo es una corriente psicológica, que tiene una visión positiva del ser humano, es decir de vivir la vida con apertura.

González (1978) dice que el existencialismo y el humanismo se relacionan básicamente en sus credos filosóficos y antropológicos, en su visión del ser humano y en los cuestionamientos que ambas corrientes se plantean. A partir de estos dos enfoques surge la corriente existencial humanista.

El enfoque terapéutico que subyace de esta corriente al principio se denominaba no-directivo, actualmente se conoce como terapia centrada en la persona. Su principal exponente es Carl Rogers, quien obtuvo su licenciatura en el año de 1928, obtuvo también los grados de Maestro en Arte y Doctorado en filosofía en la Universidad de Columbia en 1928 y 1931 respectivamente. A partir de 1928 trabajó en el Departamento Infantil de la Sociedad para la Prevención de la Crueldad con los Niños en Rochester; desde 1940 hasta 1945 fue Catedrático de Psicología Clínica en -

la Universidad de Ohío; siendo en 1945 cuando fungió como Director de los Servicios de Consejería de esta Universidad. En el período de 1945 a 1957 ocupó la Cátedra de Psicología en la Universidad de Chicago, posteriormente dejó esta Universidad e ingresó a la Universidad de Wisconsin como Catedrático en el área de Psicología y Psiquiatría. En el año de 1962 fue Asociado del Centro de Estudios Superiores sobre la Conducta en Stanford. Posteriormente en 1963 se incorporó al personal del Instituto de Ciencias Conductistas de la Joya, California; es hasta 1968 cuando se unió con otros interesados en el área de Psicología Clínica y formó al Centro de Estudios de la Persona, en la Joya. Patterson (1978) menciona que durante el tiempo que estuvo Rogers en Rochester, tuvo ocasión de conocer y sentirse defraudado por la mayoría de los enfoques de psicoterapia comunmente aceptados; por lo cual empezó a desarrollar un enfoque propio. La investigación que llevó a cabo en Ohío y en la Universidad de Chicago así como la continua práctica psicoterapéutica, fue lo que ayudó a elaborar las bases teóricas de su terapia, así como a perfilar una nueva teoría de la personalidad.

Gondra (1981) dice que la filosofía a la que Rogers acude para caracterizar su enfoque es una filosofía de profundo respeto a la persona, siendo la idea nuclear de la terapia. Es por lo tanto que la terapia centrada en el cliente se ha interesado siempre por la manera en cómo cambia la personalidad más bien que --

por su manera de ser de la persona, por el proceso mediante el cual puede cambiar la personalidad y no por las causas que determinan como es. /

### 1.1 CONCEPCION DEL SER HUMANO

El énfasis en la comprensión de la naturaleza del ser humano es la característica esencial del enfoque existencial humanista y la base de una psicoterapia efectiva; por lo tanto es de gran importancia conocer como concibe este enfoque al ser humano, ya que es la base de los planteamientos que caracteriza a la terapia centrada en el cliente.

Puente (1973) menciona que la concepción que Rogers tiene del hombre surge a partir del desacuerdo que manifiesta sobre la concepción que tiene de éste el conductismo y el psicoanálisis. Por un lado el conductismo considera al hombre como una máquina que uno puede aprender a manipular y que reacciona automáticamente a los estímulos que se le presentan (medio ambiente); mientras que el Psicoanálisis cree que el hombre es un ser irracional, prisionero y producto de su pasado, así como de sus instintos inconscientes.

A partir de lo anterior Rogers (1957) dice "que él no concibe al ser humano completamente sin naturaleza, una tábula rasa en la que se puede escribir cualquier cosa, ni tampoco una masa maleable que puede ser configurada en cualquier forma" (pág. 29). Por lo tanto considera que el hombre como miembro de la especie huma

na es básicamente un ser digno de confianza, cuyas características más profundas tienden hacia el desarrollo, la diferenciación y las relaciones cooperativas; su vida se dirige fundamentalmente a moverse de la dependencia a la independencia, sus impulsos se armonizan naturalmente en un complejo y cambiante patrón de autorregulación; se preserva y mejora así mismo como a su especie. Rogers plantea que el parentesco de la concepción que tiene de hombre y la concepción general que tiene la biología sobre los animales y las plantas, es que se consideran como seres en desarrollo siempre en busca de su plena autorrealización. El ser humano es una persona en proceso de autocreación, que crea significados en la vida, que expresa la dimensión de la libertad subjetiva.

La libertad se plantea de una manera subjetiva ya que como dice Kinget (1967) se constituye de experiencias, es decir de fenómenos internos; consiste en que el individuo se sienta libre de conocer y elaborar sus experiencias y sus sentimientos personales, como él cree que debe de hacerlo. Esta libertad existe cuando el individuo se da cuenta de lo que está permitido expresar (al menos verbalmente); su experiencia, sus pensamientos, emociones y deseos tal y como los siente, independientemente de su conformidad con las normas sociales que rigen su ambiente. Es por esto que se llega a plantear que el ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta de comprenderse así mismo y de resolver sus

problema de modo eficiente para lograr la satisfacción necesaria para un funcionamiento adecuado. Rogers plantea que los seres humanos tienen esa capacidad a menos de que tengan lesiones o conflictos estructurales que no les permitan defenderse de las condiciones ordinarias de la vida; ya que tal capacidad forma parte de su naturaleza por consiguiente no es producto de una educación o aprendizaje particular o especializado.

Como se puede ver el planteamiento que hace Rogers sobre la concepción de hombre, puede tener un riesgo en cuanto a la libertad que le atribuye, debido a que esta libertad puede ser entendida como las opciones externas en las que generalmente interviene la esencia de la libertad, es decir a la libertad cultural, social o algo que este determinado por la herencia; por lo tanto es necesario aclarar que la libertad a que se refiere Rogers, se trata de algo interno, algo que esta en la existencia humana, ya que el hombre posee la capacidad de ser y realizarse libremente como persona; la libertad emerge desde dentro de uno mismo, desde lo más profundo del organismo y compromete a la persona con ella misma. Patterson (1978) considera que desde el enfoque centrado en la persona, el hombre es considerado como básicamente racional, social, progresivo y realista, así como cooperativo y constructivo; cuando esta libre de defensas sus reacciones son positivas - por lo cual no hay que controlar sus impulsos agresivos y antisociales, puesto que su propia capacidad de autorregulación contra

pesará una necesidad con otra.

Al igual que Rogers González (1978) menciona que los seres humanos no pueden escapar de su libertad, así como que la libertad y la responsabilidad van de la mano. Considera que la terapia centrada en el cliente enfatiza la condición humana, siendo básicamente una actitud que acentúa la comprensión de la persona, por lo que el objetivo de esta terapia es que la persona, sea responsable de su propia existencia, es decir que a pesar de todas sus experiencias y limitaciones físicas, existe un grado de libertad de elección que le hace responsable de sí misma.

El individuo para Gondra (1981) tiene dentro de sí una capacidad que puede ver desahogada en condiciones adecuadas, de comprenderse así mismo, de vivir su existencia, de afrontar los problemas de la vida y progresar en un grado mayor de actualización.

La concepción del ser humano que se tiene en esta terapia, es -- aplicable de igual manera a las personas que presentan algún conflicto, es decir que como individuos, poseen la capacidad y la tendencia de pasar de estados de desajuste a estados de equilibrio psicológico. Esta capacidad y tendencia se pone de manifiesto en la relación terapéutica, debido a que las bases filosóficas del terapeuta sobre el ser humano, las demuestra con su -- respeto hacia él su aceptación y mostrándose tal cual es.

Apartir de la concepción que se tiene de hombre es como empieza

a desarrollarse la terapia centrada en el cliente, la cual ha te  
nido que pasar por diferentes periodos para poder llegar a tomar  
en cuenta todos los puntos que son necesarios para que concibie-  
ra como tal.

Lafarga (1986) menciona que a través de las investigaciones que-  
se han realizado, el enfoque centrado en la persona históricamen-  
te ha pasado por cinco periodos, todos de suma importancia. El-  
primer periodo que abarca de 1940 a 1945, está basado esencial-  
mente en la persona que recibe ayuda, es decir cuando la persona  
siente la necesidad de asistir a la terapia, mientras que de el-  
terapeuta solo se requería capacidad para establecer una rela-  
ción personal satisfactoria. El segundo periodo de 1946 a 1953-  
se centra en el terapeuta, del cual se requiere que tenga la ca-  
pacidad de ponerse en el lugar de la persona, para poderla en --  
tender y vivir con ella sus actitudes, así la terapia tendrá - -  
efecto; el terapeuta no hace diagnóstico ni interpretaciones de-  
lo que hace o dice la persona.

El tercer periodo que se sitúa entre los años de 1950 a 1955, es  
ta basado en las condiciones necesarias para que se de una rela-  
ción de ayuda. El cuarto periodo que es a partir de 1955, se --  
refiere al proceso psicoterapéutico, considerado como un moverse  
hacia adelante de la persona en todas las dimensiones significa-  
tivas de su experiencia. Por lo último las investigaciones de -  
Rogers se centran en los grupos de encuentro, es decir cómo los-

cambios se dan hacia si mismo hacia los demás. Como podemos - -  
ver ha sido toda una trayectoria la que ha tenido la psicoterapia  
centrada en la persona para poder llegar a considerarse como  
tal.

## 1.2 LA RELACION TERAPEUTICA

A partir de la concepción que se tiene de ser humano es como se  
postula la forma de la relación terapéutica que se lleva a cabo  
en la psicoterapia centrada en el cliente.

Para que se efectúe la relación terapéutica, Rogers y Kinget - -  
(1967) manifiestan que es necesario que se lleve a cabo en fun-  
ción de las experiencias del cliente, y no en función de las teo-  
rias y principios que sean extraños a su experiencia, por lo tan-  
to el centro de la terapia debe de ser el cliente, lo que justifi-  
ca que este enfoque lleve el nombre de terapia centrada en el  
cliente.

Al respecto Puentes (1973) dice que la terapia centrada en el - -  
cliente hace a la persona integrarse mejor a su medio ambiente -  
sea cuál fuere, pero el camino para la orientación terapéutica -  
es el de no imponer al cliente los valores universales que han -  
sido elaborados por el pensamiento de filósofos, sacerdotes u - -  
otros grupos humanos, sino de ayudarlo a encontrar dentro de el  
mismo estos valores universales, sacándolos de su experiencia --  
organísmica profunda.

La terapia por lo tanto no consiste en un encuentro de un profe-



sional con el paciente, sino en el encuentro de dos personas, - es una relación en la cual hay que aceptar al otro con todas sus potencialidades.

Patterson (1978) considera que la ayuda que el terapeuta puede proporcionar al cliente no es de naturaleza intelectual debido a que no puede ayudarlo tan sólo con sus conocimientos; ya que explicarle como es su personalidad, su conducta, aconsejarle determinadas acciones tiene poco valor terapéutico; por lo tanto la relación que verdaderamente le podrá servir de ayuda, la que le permitirá descubrir en sí mismo la capacidad de utilizar tal relación para cambiar y crecer, no es ni cognitiva, ni intelectual.

El terapeuta que establece una relación terapéutica con una persona, debe de tener determinadas características o actitudes como son la empatía, consideración positiva incondicional y la congruencia.

Para Poeydomenge (1984) la relación de ayuda psicológica es una relación tolerante, estructurada de manera precisa, que le permita al cliente adquirir una comprensión de si mismo, en un grado que le hace capaz de progresar a la luz de su nueva orientación, así como todas las técnicas utilizadas deben poseer como objetivo el desarrollo de esta relación libre y permisiva; para facilitar la comprensión del si mismo en el mantenimiento de la ayuda y la orientación hacia la libre iniciativa de la acción.

Respecto a que la relación debe de ser permisiva es en el senti-

do de que el cliente puede decir todo, declarar actitudes o comportamientos jamás reconocidos, impulsos reprimidos, sentimientos agresivos, de venganza u odio sin formular juicio alguno. -- Por consiguiente, el cliente al poder manifestarse, ya que se ha podido desprender de sus mecanismos de defensa, asume al mismo tiempo la responsabilidad de toda la entrevista, es decir la lleva como le parece, lo que demuestra el porque de llamar a esta terapia centrada en el cliente.

La relación terapéutica para Gondra (1981) "es una relación existencial, personal, de persona a persona, la cual está constituida por cuatro características principales" (pág.44), que son las siguientes:

1. a) La primera característica es una relación emocional entre el cliente y el terapeuta, la cual implica una serie de actitudes iniciales hacia el cliente; como son calor, interes, acogida, esto se hace posible a través de lo que Rogers llama atmósfera terapéutica, la cual va evolucionando hacia una relación más profunda.

b) La segunda se refiere a una relación permisiva, en lo que -- respecta a la expresión de sentimientos; entendiendo el término permisividad como una serie de actitudes, tales como la aceptación, comprensión y no evaluación o crítica; es decir que el terapeuta debe de aceptar al cliente tal y como es, así como tratar de ponerse en su lugar para entenderlo; no habiendo ocasión.

Normas criterios en relación a la relación terapéutica y a características del terapeuta

de poder criticar al cliente, lo cual le supone la libertad total de expresar sus sentimientos.

c) La tercera característica se refiere a que es una relación--estructurada y con límites; los límites fueron considerados necesarios en el proceso terapéutico debido a que la persona aprenderá a aceptar las limitaciones inherentes a toda relación humana y se hará plenamente responsable de si misma; así los límites -- convierten la situación terapéutica en un microcosmos en el que el cliente pueda encontrar todos los aspectos básicos que caracterizan a la vida como una totalidad y así afrontarla abiertamente.

d) Por último la relación esta libre de todo tipo de presión; - esta característica se refiere al terapeuta, ya que este debe de abstenerse de introducir sus propios deseos, reacciones o prejuicios dentro de la relación terapéutica; por lo tanto la hora de la terapia, es la hora del cliente, lo cual lo ayuda a despojarse de sus defensas.

Como se puede ver la relación terapéutica es tomada como una experiencia de crecimiento, además de que la confianza que se tiene en el individuo es la esencia de la no-dirección.

Lo anterior surge a partir de que la meta de la relación terapéutica es crear a una persona totalmente abierta a su organismo. objetivos  
Además de las características que se plantean acerca de la relación terapéutica, en la psicoterapia centrada en el cliente tam-

# Técnicas

bién se utiliza una técnica. La primera técnica que se utilizó en esta terapia de acuerdo a Rogers (1940), es la de clarificación verbal, la cual consiste en una interpretación lógica fundada únicamente en el material presentado por el cliente; es decir esta interpretación se basa totalmente en frases de la persona, a través de las cuales se clarifica lo que esta diciendo. La clarificación consiste como su nombre lo dice en aclarar el sentimiento de las expresiones del cliente; el terapeuta expone con brevedad y de modo muy claro lo que expresa el cliente.

El predominio de la técnica de clarificación comienza a decaer cuando Rogers (1944) añade otra técnica llamada el reflejo de sentimientos, esta técnica consiste en hacer de espejo reflejando al cliente los sentimientos que ha estado expresando con frecuencia de modo mucho más claro de lo que el cliente había sido capaz de expresarlos por sí solo. La técnica del reflejo es descrita como facilitadora del insight.

A manera de conclusión se puede decir que la relación terapéutica es una relación de persona a persona, en la cual el terapeuta debe de proporcionar ciertas características como es la consideración positiva incondicional, la empatía y la congruencia; para crear una relación que facilite el crecimiento, siendo el cliente el que se autodirige al desarrollo de sus potencialidades, ayudado por las actitudes del terapeuta y la técnica del reflejo.

### 1.3 CONDICIONES NECESARIAS PARA QUE SE DE UNA RELACION DE AYUDA

La teoría de la terapia centrada en el cliente es de tipo condicional, es decir que si se dan ciertas características, se realizará un proceso determinado; es por esto que Rogers (1957) plantea que para que se de una relación de ayuda es necesario que -- existan ciertas condiciones tanto en el cliente como en el terapeuta, las condiciones que menciona son las siguientes;

- 1) Dos personas esten en contacto psicológico.
- 2) El cliente se encuentre en un estado de incongruencia, siendo vulnerable o ansioso.
- 3) El terapeuta debe de ser congruente.
- 4) El terapeuta debe de experimentar una consideración positiva incondicional por el cliente.
- 5) El terapeuta debe de experimentar una comprensión empática - del marco de referencia interno del cliente y se esfuerza -- por comunicar a éste tal experiencia.
- 6) Que el cliente perciba un grado mínimo todas estas disposiciones del terapeuta.

Cuando una persona asiste a una relación de ayuda como anteriormente dijimos debe de encontrarse en un estado de incongruencia. La incongruencia de acuerdo con Rogers (1978) es el " desacuerdo entre la imágen del si mismo y la experiencia" (pág. 39). Cuando la persona se encuentra en un estado de incongruencia, está - sujeto a tensión y confusión, debido a que su comportamiento en-

ciertos aspectos está regido por la tendencia actualizante del yo. El resultado es que la conducta aparece como incomprensible y la personalidad esta desequilibrada; cuando el individuo se encuentra en un estado de incongruencia sin tener conciencia de ello, es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza y la ansiedad; en el caso de que una experiencia ponga en evidencia tal incongruencia entonces se dará una desorganización psíquica.

Ahora, para que quede mas claro el concepto de incongruencia, -- hay que describir en qué consiste cada uno de los términos que Rogers introduce en ella.

En primer lugar el yo se refiere a la imagen que la persona tiene de si misma, es decir lo que cada uno de nosotros creemos que somos o cómo consideramos que somos.

La experiencia es todo lo que sucede en el organismo en cualquier momento y que está potencialmente disponible para la conciencia, incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia como los fenómenos que han accedido a la conciencia.

La desorganización psíquica se da cuando al individuo ya no le funcionan sus mecanismos de defensa, por lo cual cae en un estado de angustia, debido a que se da cuenta de que existe una discrepancia entre su yo y su experiencia.

Volviendo a las condiciones de la relación de ayuda (empatía, -- congruencia y consideración positiva incondicional), Kinget - --

(1967) dice que cuando Rogers comienza a ajustarse a su nuevo enfoque junto con sus colegas, hicieron un curioso descubrimiento que les guió a un nuevo modo de ver las cosas; ya que algunos de los terapeutas que practicaban la psicoterapia de un modo idéntico al de Rogers no obtenían resultados semejantes. Debido a que todas las entrevistas eran grabadas pudieron analizarlas y discutir las en grupo, en donde se dieron cuenta que los terapeutas aplicaban el método rogeriano, sin ningún compromiso, ya que lo practicaban simplemente por lo que venían llevar a cabo por sus profesores, los cuales obtenían éxito. Fue entonces cuando se decidió investigar los factores que influían para el éxito o fracaso de la terapia; en donde se dieron cuenta que el éxito de la terapia dependía de la presencia en el terapeuta de ciertas actitudes con respecto al cliente y de una cierta concepción de las relaciones humanas. Las actitudes descubiertas son, las que se denominan empatía, congruencia y consideración positiva incondicional; que son los temas a tratar en los siguientes capítulos. Como se observa la relación de ayuda implica tanto al cliente -- como al terapeuta, cada uno con ciertas características; sin embargo no hay que olvidar que el que dirige la terapia no es -- el terapeuta, sino el cliente.

## CAPITULO 2

### 2.- LA EMPATIA

La empatía es la primera de las funciones primordiales del terapeuta, que se tomó en cuenta dentro de la terapia centrada en la persona; la cual constituye un paso adelante en la marcha del --pensamiento rogeriano y abre el camino a ulteriores avances, ya que termina con la imãgen del terapeuta pasivo y exige un empe--ño por entrar en el campo fenoménico del cliente. Esta actitud--empática, así como la congruencia del terapeuta y la considera--ción positiva incondicional hacia el cliente, que son los temas--de los dos capítulos siguientes, giran alrededor de la capacidad de establecer una relación psicoterapêutica, es decir cómo estas actitudes son de gran importancia para que haya un crecimiento --de la persona.

#### 2.1 CONCEPCION DE EMPATIA

La empatía se deriva del concepto alemán einfùlung, traducido a--el español significa empatía, es decir sentir dentro, sentir co--mo si estuviéramos dentro del otro.

Kinget (1967) describe a la empatía como "la aprehensión de as--pectos tanto cognitivos como emocionales de la experiencia de --los demás " (pãg. 117). Esto es una capacidad que permite sume--rgirse en el mundo subjetivo de los otros y participar en su ex--periencia. En la empatía el individuo se esfuerza por partici--par en la experiencia del otro sin limitarse a los aspectos sim--



plemente emocionales; es decir se esfuerza por aprehender esta experiencia a partir del punto de vista de la persona que la experimenta, no a partir del ángulo subjetivo del terapeuta.

En este mismo año (1967) Rogers y Barry, así como Pagés (1976) plantean que la empatía es la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados como si fueran propios, pero sin perder nunca ese "como si". Esto es percibir como propia la confusión del cliente, su timidez, enojo, su sensación de que lo tratan injustamente; pero sin nunca dejar que se una a la propia incertidumbre, miedo, rabia o sospecha. Lo anterior es de gran importancia, ya que no se debe perder de vista el "como si"; debido a que habría la posibilidad de que el terapeuta se identificara con su cliente y esto provocaría un deterioro en la relación.

Lerner (1974) hace referencia a la empatía como la capacidad de ubicarse en la situación del otro y percibir la relación como la ve el otro. Para Lerner en términos corrientes la empatía implica que el terapeuta se "mete en el pellejo del cliente, sin perder la propia existencia emocional definida" (pág. 46).

La concepción que tiene Patterson (1970) sobre la empatía es que es una tranposición imaginativa, es decir que el terapeuta debe imaginarse los pensamientos, sentimientos y acciones del cliente, así de esta manera poder ver el mundo como él lo ve: sin embargo hay que considerar que no es imaginación solamente lo

que se requiere para ser empático, sino ponerse en el lugar del cliente, lo cual significa no estarlo viendo desde afuera como un espectador que solo quiere ver qué es lo que está pasando; -- más bien debe percibir la realidad tal como la ve el cliente, -- despojándose del juicio propio y experimentar conjuntamente con él todos sus sentimientos por contradictorios que sean.

La empatía para González (1978) significa sentir dentro, sentir como si estuviéramos dentro del otro. Esta actitud consiste en poder sentir el mundo privado como si fuera propio, es decir sentir los sentimientos de coraje, tristeza, confusión e injusticia, pero sin involucrarse a tal grado de hacer suyos esos sentimientos; esto es importante debido a que si el terapeuta se involucrará en los sentimientos se perdería dentro de éstos y quedaría sin la posibilidad de ayudar al cliente a su desarrollo y de separación de sus conflictos.

La empatía no solo es percibir tal y como la ve el cliente, sino sentir el mundo íntimo de los significados personales, un sentir los comportamientos cognositivos, perceptuales y afectivos del campo experiencial del cliente como existe en él; además es necesario una sensibilidad que manifieste momento a momento en el aquí y ahora, en el inmediato presente; esto significa para el terapeuta rogeriano que frente a su cliente sus propios intereses, valores y modalidades perceptivas pasan a segundo plano, -- pues su interés fundamental es comprender a su cliente desde su

propio marco de referencia, es decir de sentir lo que él siente, duplicar en sí mismo la experiencia del otro como si fuera propia.

Como podemos ver la empatía es situarse en el marco de referencia interno de la persona, para poder sentir lo que éste siente y así poder entender lo que está sucediendo, además de que la empatía no permite que el terapeuta vea lo que el está pasando al cliente desde su marco de referencia, ya que esto provocaría que intervinieran juicios o que se hiciera un diagnóstico acerca de lo que tiene el cliente; esto iría en contra de lo que postula la terapia, debido a que el que tendría la dirección de la terapia sería el terapeuta y no el cliente.

## **2.2 ACTITUD DEL TERAPEUTA EMPÁTICO**

Rogers (1967) menciona que para tener éxito en esta tarea empática es necesario que el terapeuta pueda hacer abstracción de sus propios sentimientos, valores y necesidades, así como abstenerse de aplicar los criterios realistas, objetivos y racionales que le guían fuera de su interacción con sus clientes.

El terapeuta que es empático participa del modo más íntimo posible de la experiencia del cliente, aunque siga siendo emocionalmente independiente. Se debe de tomar en cuenta que el terapeuta que es empático siempre lo será, ya que esta actitud no se puede adoptar a voluntad según las necesidades del momento.

El terapeuta que verdaderamente es empático para Peretty (1979)-

es aquel que se entrega a conseguir un acercamiento delicado, -- sin prisas, sin acelerar sus movimientos, para irse situando cada vez más cerca, para poder estar como en su propia casa en el universo del cliente, en su presente inmediato, en el lugar donde él esta, tal como es en su propio marco de referencia. Por lo tanto no intenta de modo alguno, preceder al cliente en la -- creación de las significaciones que se le presenten; no se in -- clina hacia ninguna atadura con el pasado, ni hacia una antici -- pación del futuro, regula su actitud para poder coincidir con la vivencia explicitada por el cliente, denominando las tentaciones que siente de interpretar esa vivencia a partir de algo no dicho o no presente.

El terapeuta debe de dominar su propio marco de referencia para que no haya una fusión con el cliente y sólo se situe lo más -- exactamente posible en el marco de referencia del otro, aunque -- sin perderse dentro de él.

Para Gondra la actitud del terapeuta empático no solo es una percepción de la realidad tal como la ve el cliente, despojándose -- del juicio propio, sino también un experimentar juntamente con él todos sus sentimientos por contradictorios que sean. Esta ac -- titud empática convierte al terapeuta en un compañero de viaje -- del cliente a lo largo de su azarosa búsqueda de sí mismo.

El terapeuta empático siente el dolor o el placer cuando su -- cliente lo siente y percibe las causas del mismo cuando él las perci

be, pero no dejando nunca de reconocer que es como si fuera herido o complacido.

González (1978) al igual que Gondra y Paretty, también remarca - el punto de que el terapeuta no debe de perder de vista el "como si", ya que si esto sucediera habria el peligro de caer en una - identificación profunda con el cliente y perder la objetividad y la individualidad que permite al terapeuta de ser un elemento -- externo de ayuda y clarificación; por lo tanto el terapeuta no - ha de perderse en el campo referencial del cliente, de be ser ca paz de profundizar, de ir de lo más exacto a lo más complejo y - sutil, así como comprender desde el interior el mundo exterior - del cliente, sin olvidarse que este mundo no es el suyo.

La función del terapeuta empático es asumir el marco de referen- cia interno del cliente, a fin de percibir sus concepciones del- mundo y de si mismo, dejar de lado todas las percepciones según- un marco de referencia externo y comunicar algo de esta compren- sión empática. Otra de las cosas que debe de hacer el terapeuta empático es olvidarse de su papel de terapeuta, en el sentido de que es él quien tiene el conocimiento, así como su tendencia a-- formular evaluaciones, pronósticos exactos y la tentación de di- rigir sutilmente al individuo.

Para que el terapeuta sea empático, lo primero que debe de - - - hacer es saber escuchar, es decir no oír lo que dice el cliente- para contestarse las preguntas acerca de lo que es éste, sino - -

escuchar para entender y sentir lo que le esta sucediendo al - - cliente.

Al respecto Moreno (1986) dice que después de escuchar al cliente el terapeuta debe de realizar de acuerdo a los escritos rogerianos dos puntos: a) comprender al cliente, b) comunicar tal -- comprensión. La comprensión se refiere a sentir el mundo íntimo de los significados personales del cliente como si fueran propios, es decir experimentar con el cliente todos sus sentimientos, emociones y experiencias, en una forma íntima, pero no total, ya que el marco de referencia interno solo lo conoce en su totalidad la propia persona. Esta actitud convierte al terapeuta en un compañero del cliente a lo largo de su búsqueda de si - mismo, es decir de los significados desconocidos, experiencias - que han sido demasiado amenazantes para permitirles acceder a la conciencia, debido a que no hay una simbolización; por lo tanto el terapeuta debe captar todos los aspectos de la experiencia -- del cliente relativamente claros y ya verbalizados, así como - - aquellos aspectos de los cuales no tiene conciencia.

En la psicoterapia centrada en el cliente una de las formas mediante la cual el terapeuta puede comunicar a la persona la empatía, es a través de la técnica del espejo o de la reflexión de - los sentimientos; de esta manera el terapeuta experimenta su formulación y al mismo tiempo comunica al cliente que acepta y valoriza positivamente su experiencia. La técnica del espejo en la-

actualidad es mejor conocida como el reflejo, el cual se articula sobre lo que el paciente percibe en si mismo y comunica al terapeuta, quien lo "refleja" actuando como un cálido espejo; en esta forma el reflejo expresa la empatía del terapeuta y devuelve al paciente una realidad que surge del propio marco de referencia interno, con ello la dinámica del proceso terapéutico - - tiende a centrarse en el cliente mismo. En el reflejo la persona se reencuentra en si misma, pues es su propia comunicación la que le es devuelta.

No hay que dejar de considerar que el reflejo no es el único medio para que el terapeuta pueda transmitir al cliente la comprensión empática, sino es todo un clima al que se le suele llamar ambiente terapéutico, el cual incluye expresiones faciales, gesticulaciones, la mirada y hasta la forma de hablar, es decir sin vacilaciones, tartamudeos, así como la postura; esto significa - que debe haber una correspondencia en todo lo que el terapeuta le esta expresando al cliente para que éste en verdad sienta una comunicación empática, lo cual lo hará sentirse en una atmósfera sin amenazas y facilite su desarrollo.

Para Lerner (1974) la empatía es una capacidad natural que no -- todos poseen, si bien su efectividad puede acrecentarse por la - práctica voluntaria. Significa para el terapeuta rogeriano que frente a su paciente, sus propios intereses, valores y modalidades perceptivas, pasan a segundo término, pues su intensión fun-

damental es comprender a su cliente; tratar de sentir lo que éste siente, duplicar en sí mismo la experiencia del otro.

La comprensión empática puede adquirirse de acuerdo a Paterson (1970) viendo las cosas desde el punto de vista del cliente, como de un punto de referencia interno para ver al consultante y su ambiente; por lo tanto el orientador debe de ponerse en el lugar de la persona. Considera que mientras mayor experiencia tenga el terapeuta en las relaciones humanas, tanto directa como a través de una experiencia sustitutiva, tendrá más capacidad para comprender y empatizar con los demás.

Para Rogers (1949) este papel empático puede adoptarse de diferentes maneras, practicar, asumiendo el mismo marco de referencia interno de otro mientras escucha una conversación en el tranvía, o mientras escucha a un amigo describir una experiencia emocional. En el año de 1979 en su libro Grupos de Encuentro manifiesta que es probable que su comprensión empática se producía particularmente cuando se encontraba frente a un padecimiento. Este deseo de comprender y acompañar en el plano psicológico a la persona que sufre, se deriva quizás en parte de su experiencia terapéutica.

Hay que resaltar que para que un terapeuta sea empático no existe ninguna formación especial, ya que es algo inherente a la persona, es decir que el terapeuta debe de tener ciertas características que le permitan en verdad poder ser empático, además --



que con las experiencias se va fortaleciendo tal actitud. Otro punto importante es que nunca se debe de perder de vista el como si, debido a que ésto provocaría que hubiera una identificación, lo cual llevaría a un deterioro de la relación; por último hay que resaltar que el terapeuta al ser empático no tiene oportunidad de aprobar o desaprobar lo que expresa el cliente, ésto es como resultado de que se pone en el lugar de la persona.

### **2.3. IMPORTANCIA DE LA EMPATIA DEL TERAPEUTA DENTRO DE LA TERAPIA.**

La empatía es importante dentro de la terapia centrada en el cliente, debido a que de acuerdo a Rogers (1967) esta capacidad del terapeuta consiste en captar y reflejar la significación personal de las palabras del cliente, mucho más que responder a su contenido intelectual.

La empatía tiende a evitar toda valoración, por lo tanto en esta terapia no existe la función diagnóstica, ya que esto tiende directamente a una valoración de la persona observada y esto iría en contra de lo postulado por este enfoque.

Rogers y Barry (1967) consideran que la empatía es un factor importante, ya que es el proceso mediante el cual se le posibilita a la persona el acercamiento así misma, el aprendizaje, así como el cambio y desarrollo.

Para Patterson (1970) la comprensión empática no es evaluación, ya que la actitud evaluativa interfiere en la comprensión del --

cliente como un individuo único y por lo tanto sería lo contrario a lo que plantea esta terapia. En cambio es la adquisición de la más profunda comprensión posible y segura que es uno de los requisitos previos para el proceso de psicoterapia y para que éste sea efectivo.

Mediante la empatía el terapeuta podrá comunicar al cliente su verdadera comprensión de cosas que ya son conocidas por el cliente o la significación de cosas sobre las que el cliente no tiene una conciencia clara.

Lerner (1974) dice que el psicoterapeuta tradicional busca vertir la experiencia subjetiva del paciente en términos racionales, objetivos, para explicar así la presunta psicodinámica. Esto último implica amoldar la experiencia del paciente a un marco de referencia externo, mientras que el terapeuta rogeriano busca asumir ampliamente el marco de referencia interno del cliente; esto se lleva a cabo a través de la empatía, por lo cual es de gran importancia.

Otra de las cosas que menciona Lerner es que la empatía es importante en la terapia centrada en el cliente, debido a que las investigaciones han demostrado que esta capacidad del terapeuta de captar el mundo subjetivo del cliente (especialmente sus conflictos), al ser devuelto o reflejado a éste, lo provee de una vivencia de esencial valor psicoterapéutico; al sentirse comprendido y ello moviliza la "tendencia actualizante". Por lo tanto-

esta es una de las condiciones fundamentales de la terapia rogeriana, implica un sentimiento sobre la misma persona, pues con - vierte a está en el eje del proceso terapéutico y justifica el - nombre que le ha dado Rogers a esta psicoterapia.

De acuerdo a Rogers (1978) cuando el mundo del paciente esta cla - ro para el orientador y puede moverse con libertad dentro de él, entonces también puede comunicar su comprensión de lo que es va - gamente conocido por el paciente ó verbalizar significados de la experiencia del cliente que para el es poco conocida. Esta cla - se de empatía es importante para hacer posible que una persona - se acerque a sí misma y aprenda a cambiar y desarrollarse.

González (1978) también considera que la empatía "permite al - - orientador clarificar el mundo del cliente, moverse en él libre - mente y poder comunicarle ese sentimiento que le llevara a tomar conciencia de su propio mundo interior " (pág. 74). Esta con - ciencia por parte del cliente de su mundo es uno de los objeti - vos de la terapia centrada en el cliente.

Cuando el orientador puede captar momento a momento lo que ocu - rre en el mundo interior de su cliente, tal como éste lo vive - - sin perder la propia identidad y el sentido de individualidad en este proceso empático el cambio ocurre. Además el entendimiento empático permite al cliente sentirse más seguro en la relación - con el terapeuta, penetrar más a su propio mundo y comprenderlo - al experimentar sus sentimientos, cada vez con mayor intensidad -

y profundidad, para reconocerse y desear resolver la incongruencia que pueda existir dentro de el mismo.

Para Gondra (1981) la respuesta del terapeuta (reflejo de sentimientos) son intentos de captar el significado exacto de las experiencias que tiene el cliente. Por lo tanto el terapeuta que es empático se convierte en un compañero del cliente, acompañándole en su búsqueda de los significados desconocidos por una experiencia que ha sido demasiado amenazante como para permitirle acceder a la conciencia.

La empatía proporciona al cliente la suficiente libertad como -- para poder reorientar su existencia, le permite experimentar sus sentimientos más íntimos y le pone en contacto con el proceso inmediato a su experiencia; además la empatía le comunica al cliente el valor que se pone en su persona y que sus sentimientos y - significados son dignos de ser valorados.

Lo que se puede abstraer de todo lo dicho por los autores anteriores es que la empatía es de gran importancia dentro de la terapia, debido a que esta actitud evita que se haga un diagnóstico de la problemática que presenta el cliente, por consiguiente tampoco se hacen evaluaciones; además de que la actitud empática manifestada al cliente hace que éste se vea reflejado en el otro y tenga un acercamiento hacia si mismo.

Otro punto importante es que la empatía ayuda a que el terapeuta se despoje de sus propias ideas, opiniones, juicios y trate -

de ver las cosas que le suceden al cliente; con esta actitud el terapeuta le dice al cliente que sus opiniones, valores y experiencias son algo digno de ser tratado y considerado, así mismo esta actitud indica que el valor principal de la terapia está centrado en el cliente. La condición fundamental de esta terapia es la creación de un clima propicio, con el fin de que se establezca una relación interpersonal, para la cual la empatía es una de las condiciones actitudinales indispensable; este clima empático en el proceso terapéutico ayuda al cliente a aprender a resolver o dar soluciones a su problemática.

## CAPITULO 3

### 3.- CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL

La consideración positiva incondicional es la segunda de las características o actitudes del terapeuta que describiremos en este capítulo. Al decir que es la segunda de las características, no es que sea menos importante que la empatía o más importante-- que la congruencia; si no más bien es un orden arbitrario para poder hablar por separado de ellas, ya que considero que las tres son de igual importancia para el proceso terapéutico, así como para el desarrollo del cliente.

#### 3.1 CONCEPCION DE LA CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL

La consideración positiva incondicional ha sido descrita por diferentes autores del enfoque centrado en la persona; el principal exponente es Carl Rogers (1957), el cual dice que esta actitud es el punto en que el terapeuta se encuentra a sí mismo experimentando una aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia del cliente como parte de éste. Con lo anterior Rogers se refiere a que no hay condiciones por parte del terapeuta para aceptar al cliente, sino más bien aceptarlo tal y como es; esto se puede dar a partir de que hay una comprensión empática, ya que si el terapeuta se centra en el marco de referencia de su cliente, no tendrá oportunidad de juzgarlo o evaluarlo, por lo tanto no estará de acuerdo con él.

Kinget (1967) también habla de que "la consideración positiva --

incondicional, es una aceptación del individuo como totalidad -- existencial" (pág. 160). Es decir como una gestalt en la cual - se le ve como un todo integrado y no por sus partes, así mismo-- como sistema dinámico de actitudes y necesidades en su orienta-- ción actual, ya que se considera al individuo en constante movi-- miento y cambio.

La consideración positiva incondicional para Puente (1974) es -- el medio por el cual se le da al cliente una atmósfera de segu-- ridad y libertad, considera que esto se lleva a cabo, a través-- de la aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia del -- cliente como si fuera propia, sin poner condiciones a esta acep-- tación; de modo que rodee al cliente una atmósfera, en la cual - pueda expresar sus sentimientos con libertad sin temor a que sea rechazado. Se trata de una atención con el cliente, pero no es posesiva, si no respetuosa.

Mientras que Lerner (1974) dice que cuando comprueba que otra-- persona se da cuenta de una experiencia cualquiera relativa a -- ella misma y cuando esta comprobación lo afecta de un modo posi-- tivo, entonces experimenta un sentimiento de consideración posi-- tiva hacia ella. Esta consideración positiva se vuelve incondi-- cional cuando lo expresado por el cliente, ya sea verbal o no, - es vivido como digno de respeto o aceptación por el terapeuta. - Lerner hace énfasis en que la aceptación no debe de ser confun-- dida con la aprobación, ya que aunque algunos sentimientos, im--

pulsos o ideas particulares del cliente, puede no ser aprobadas por el terapeuta, sin embargo la aceptación permanece invariable, por lo tanto la aceptación va dirigida hacia la persona y los -- actos que realice.

Por otro lado la concepción más amplia que se ha dado de la consideración positiva incondicional es la de González (1978) ya -- que considera a esta actitud como la recepción cálida y libre de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del - - otro (cliente). Acoger a la persona como es realmente en ese -- preciso momento de su proceso, lo cual implica la aceptación de sus sentimientos positivos y negativos, de su forma de ser con - gruenta o no, contemplándolo como un ser único, diferente, con - sus propios sentimientos, experiencias, pensamientos, deseos y - necesidades; así como recibir al individuo no en forma posesiva - o con el fin de satisfacer las propias necesidades, valorar a la persona con todas sus características, limitaciones, realidades - y cambios. Como podemos ver la consideración positiva incondi-- cional es la aceptación de todo lo que esperimenta el cliente, - independientemente de que se este de acuerdo con sus sentimien-- tos o no.

Bock (1980) describe a la "consideración positiva incondicional - como una relación de amor auténtico" (pág. 56), es decir de un -- aprecio por la persona independientemente de sus conductas. Hay que tomar en cuenta que esta autora aclara que no se debe de to-



mar el término amor como la connotación romántica y posesiva, -- con lo cual por lo general es vinculada; sin embargo, aunque es aclarado el sentido en el cual se debe de tomar este término, -- considero que es mejor no utilizar esta palabra, ya que podrían suscitarse confusiones con respecto al entendimiento de lo que significa consideración positiva incondicional.

Gondra (1980) al igual que Rogers afirma que la consideración positiva, es cuando el terapeuta se halla experimentando una cálida aceptación de todos los aspectos de la experiencia del cliente en cuanto a partes integrantes del mismo. Lo único que agrega es que es un respeto a las actitudes que ahora tiene una continua aceptación de las actitudes que marchan hacia la desesperación, ya sea de coraje, o de una confusa ambivalencia.

Como se puede ver todas las concepciones de la consideración positiva incondicional, trata de expresar la aceptación que debe de tener el terapeuta hacia la experiencia del cliente, sin tratar de evaluar lo que dice; es decir que el terapeuta debe de -- ser incondicional ante todo lo que expresa la persona, aunque no este de acuerdo con lo que él experimenta, ya que no se trata de una aprobación, por lo tanto no significa un estar de acuerdo -- con todo lo que expresa el cliente. La descripción mas completa es la de González, aunque esto no quiere decir que sea la --- unica valida, ya que todas las demás tambien hablan de la consideración positiva incondicional de una manera similar, por lo --

tanto se apoyan o se complementan, esto se debe a que todos -- ellos pertenecen al enfoque centrado en la persona, justificándose así el que tenga una manera semejante de concebir a esta actitud del terapeuta.

### **3.2 LA ACTITUD DEL TERAPEUTA QUE MANIFIESTA CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL HACIA EL CLIENTE.**

Para que se pueda dar la consideración positiva incondicional es necesario que exista una relación con la persona; el grado mínimo de esta relación se llama contacto, esto sucede cuando dos -- personas están una en presencia de la otra, afectando recíprocamente a los respectivos campos experienciales (el campo experiencial se refiere a los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, así como los fenómenos que han accedido a la conciencia). Esta consideración se vuelve incondicional cuando todo lo expresado por el cliente es vivido como digno de respeto o aceptación por el terapeuta.

La actitud del terapeuta que proporciona consideración positiva incondicional al cliente como dice Rogers (1957) tiene un interés por el cliente, pero no en forma posesiva o en forma tal que sólo sea para satisfacer las propias necesidades del terapeuta. -- Significa un interés por el cliente como persona aparte, con derecho de tener sus propios sentimientos y experiencias. Este planteamiento de Rogers resalta una de las características con que debe contar un terapeuta centrado en la persona, el cual

debe de tener una confianza absoluta en el individuo, además de saber que el cliente tiene el derecho de ser como él lo prefiera.

Por otro lado Peretty (1979) resalta la importancia de que el terapeuta no sea selectivo, es decir que solo acepte algunas cosas de las que manifiesta el cliente y otras no. Esto podría suceder si el terapeuta no es empático y por lo tanto intervienen sus valores y prejuicios, siendo así que solo acepte lo que concuerda con su modo de ver las cosas. Considera que el terapeuta debe de ver al cliente como un todo, sin dar primacía a ninguno de los elementos actuales o potenciales del comportamiento en función de sus preferencias o impresiones; así como el terapeuta niega la tendencia a hacer evaluaciones que pudieran venir también de sus valores sobre los pensamientos, sentimientos, la conducta del cliente, no lo aprueba o desaprueba, solo lo acompaña sin actitudes defensivas sin presiones, ni distanciamientos. En lo anterior se observa como Peretty expresa que uno como terapeuta no debe de inmiscuir sus valores, es decir ver las experiencias del cliente a partir de lo que para nosotros esta bien o mal. Considerandose como adecuado ver las experiencias del cliente desde su marco de referencia y no a partir del marco de referencia del terapeuta.

Una actitud que manifiesta consideración positiva incondicional para Gondra (1980) es cuando se acepta lo que expresa el cliente-

de una manera neutra y pasiva, sin comprometerse emocionalmente; lo que dice el cliente no hay que hacerlo nuestro, ya que esto - provocaria ver al cliente con una actitud paternalista, en otras palabras trata de sobreprotegerlo o emitir juicios, evaluaciones de sus expresiones, simplemente hay que aceptar todas y cada una de ellas y recibirlas por igual.

El terapeuta aprecia los aspectos negativos, defensivos y regresivos presentes en las expresiones que de si mismo muestra el -- cliente, del mismo modo acepta sus expresiones sociales, maduras y positivas. Una de las expresiones que dice Gondra que debe de olvidarse el terapeuta es "solo te quiero si eres asi o asi" - - (pág. 219), si se llegaran a dar expresiones como estas, entonces se estaria dando una aceptación condicional; lo cual iria en contra de lo propuesto por este enfoque, además de que la rela-- ción se deterioraria, debido a que no se proporcionarían las con-- diciones adecuadas para el desarrollo del cliente.

Rogers y Barry (1967) afirman que cuando el terapeuta muestra -- una actitud de consideración positiva incondicional aprecia a su cliente sin preocuparse por él de un modo posesivo, es decir que permite al cliente que exprese los verdaderos sentimientos o sen-- saciones que experimentan en ese momento, ya sea hostilidad o -- ternura, rebelión o sumisión, seguridad o menosprecio de si mismo. Esto indica que el terapeuta debe de concebir a la persona-- digna de respeto, además de considerarla como independiente. La consi



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTÁCALA

deración positiva incondicional es aceptar en todos los momentos, todo lo que diga el individuo, sin embargo se considera que esta actitud se puede dar en grados o niveles.

Al respecto Rogers (1957) dice que desde el punto de vista clínico y experiencial, cree en la afirmación más axacta de que el -- terapeuta efectivo experimenta una consideración positiva incondicional por el paciente durante muchos momentos de su contacto con él, pero de cuando en cuando experimenta sólo condicional y a veces quiza un interés negativo, aunque esto no es recomendable para una terapia efectiva. IZT. 1001223

De igual manera González (1978) menciona que existen grados o -- niveles que pueden confundirse con la consideración positiva incondicional; menciona que estos niveles son cinco:

- 1.- El orientador tiene el papel activo y asume la responsabilidad del cliente; es decir le ofrece consejos, le dice lo -- que considera que está bien o mal. En este primer nivel el terapeuta se convierte en el centro de valoración, el cliente no cuenta.
- 2.- El terapeuta pone poco interés en el cliente, le responde con frialdad o desatención, ignorando sus sentimientos; las respuestas de aceptación son casi inexistentes.
- 3.- El terapeuta se siente responsable por el cliente y le comunica su interés al aconsejarle lo que es conveniente para él.



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTÁCALA

- 4.- El orientador expresa y siente un interés por el cliente y su bienestar, le comunica su aceptación positiva y no evaluativa . Sin embargo en unas áreas le comunica aceptación condicional al cliente, se le da libertad aunque se manifiestan mensajes como "puedes ser como tu quieras, pero yo quisiera que fueras de otra manera". El terapeuta se siente responsable hacia el cliente y no por el cliente.
- 5.- El terapeuta siente y comunica una aceptación incondicional por el cliente, un respeto absoluto por el cliente, considerandolo como una persona digna y valiosa, con derecho de ser un individuo libre, acepta sus sentimientos, pensamientos y actitudes.

No se puede negar que haya terapeutas que experimenten cualquiera de estos cinco niveles, pero considero al igual que Rogers -- que para que sea una terapia efectiva y ayude al desarrollo de las potencialidades del individuo es necesario que no se caiga dentro de los niveles en los cuales no hay una aceptación íntegra (niveles 1 a 4), es decir que no existe una consideración -- positiva total, por lo tanto el nivel cinco es el único que se puede considerar como una verdadera consideración positiva incondicional.

Cundo se da la consideración positiva incondicional en el paciente se dan ciertos cambios, al respecto Lerner (1974) dice que el cliente al vivenciar que todas sus experiencias y manifestacio -

nes son aceptadas junto con él mismo como persona, significa un hecho fundamentalmente importante, cuando se da en el marco de la relación con el terapeuta, que ha llegado a convertirse en el otro socialmente significativo. El ser así objeto de consideración positiva por parte de otro le otorga la posibilidad de introjectar tal consideración, puede entonces actualizar su noción de yo (La actualización del yo es la tendencia general a la actualización localizada en aquella porción de experiencia del organismo simbolizada por el uno mismo) librándose de sus negaciones y permitiendo el libre flujo de experiencias orgánicas. Rogers (1988) afirma que cuando se le da al cliente una consideración positiva incondicional es capaz de explorar, por ejemplo un vago sentimiento de culpabilidad que ha experimentado. En esta relación segura puede percibir por primera vez el significado y el propósito de ciertos aspectos de su conducta y puede comprender por que se ha sentido culpable con respecto a ellos y por que ha sido necesario negar en la conciencia el significado de esta conducta.

Al igual que Rogers habla sobre la desaparición de la culpabilidad del paciente cuando no se le proporciona consideración positiva incondicional, Bock (1980) dice que el cliente que experimenta una consideración positiva incondicional, va desarrollando gradualmente una autoconfianza que le permite evaluar la propia conducta en una forma no culpabilizante y destructiva. Debido a --

que su auto-estima y auto-confianza no dependeran de su conducta, ya que lo que aprende el cliente con respecto a si mismo es lo que aprende con respecto a los demás.

Cuando sucede lo anterior el cliente describe al terapeuta, diciendo que "es el que fomenta mi propia experiencia y que realmente la estoy teniendo", es decir, "pensar lo que pienso, sentir lo que siento, querer lo que quiero"; es a partir de esto como ocurre el cambio de la persona.

### **3.3 IMPORTANCIA DE LA CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL DENTRO DE LA TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE.**

Uno de los planteamientos del enfoque centrado en la persona es la creación de una atmósfera adecuada para el cliente y es a través de la consideración positiva incondicional como se puede crear esta atmósfera o relación terapéutica.

Como afirma Gondra (1980) que la relación terapéutica se da con mayor probabilidad si el terapeuta es una persona que acepta y no evalúa, su valor radica en su carácter liberador de amenaza y por lo tanto creador de la seguridad. Esto se debe a que al sentir el cliente que todos sus sentimientos son aceptados y que no se le juzga por ello, es capaz de poder expresar todo lo que le está pasando, así como experimentar cada uno de sus sentimientos como si fueran nuevos, ya que los toma de una manera más realista, es así como se manifiesta, todas sus preocupaciones y todo lo que le está sucediendo sin reservas.



Como podemos ver la aceptación es el principal ingrediente de -- una relación cálida y segura en la cual el cliente pueda explorar y experimentar los elementos más ocultos de su sí mismo, es por lo tanto que se puede constatar cómo a través de esta actitud se da una relación terapéutica eminentemente personal.

Cuando más incondicional es el aprecio positivo para Rogers y -- Barry (1976), más eficaz será la relación, entendiéndose por incondicional el hecho de que el terapeuta aprecie al cliente de -- una manera total. Al aflorar el cliente su forma de ser sin reservas, el terapeuta no evalúa ni juzga. Cuando este aprecio -- sin valoración esta presente en el encuentro entre el terapeuta y el cliente, hay posibilidades de que éste último cambie y se -- desarrolle constructivamente.

Mientras tanto Rogers (1988) afirma que esta actitud del terapeuta tiende a minimizar el problema que se ha planteado en -- otras orientaciones terapéuticas, es decir el problema de como -- prevenir que las inadaptaciones propias del terapeuta, sus problemas emocionales así como sus puntos ciegos interfieran con -- el proceso terapéutico del cliente, además en esta orientación -- al no hacer interpretaciones y evaluaciones, las distorsiones o problemáticas del terapeuta no se introducen.

Esto es que el terapeuta no este aceptando al cliente desde su -- punto de vista, si no que hace un esfuerzo por comprender al -- otro (cliente) tan completamente, tratando de ser un otro yo del

cliente, por lo que no hay probabilidad de que el terapeuta haga distorciones de lo que está expresando éste.

La autodirección del cliente de acuerdo a Pagés (1978) se da a través de la consideración positiva incondicional; ya que por medio de su relación vivida con el terapeuta, así como la experiencia de la actitud de éste hacia él; el cliente redefinirá su experiencia de sí mismo y de los otros.

Lo que se puede abstraer de lo que dicen los autores anteriores acerca de la consideración positiva incondicional dentro de la terapia centrada en el cliente, es que al proporcionarle esta actitud a la persona se dan las siguientes características: a) se crea una atmósfera, b) no se evalúa ni juzga al cliente, c) se da una relación terapéutica personal, d) se propicia una autodirección, e) el terapeuta no hace interpretaciones, por lo tanto no introduce sus problemáticas, f) hay una relación eficaz, por lo que se da un desarrollo constructivo.

## CAPITULO 4

### 4.- CONGRUENCIA

La palabra genuino o auténtico como es denominada la congruencia en los primeros escritos de Rogers (1949) aparece en conexión - - con las técnicas y actitudes del terapeuta. La autenticidad personal se integra dentro de las condiciones de la terapia cuando comienza a introducirse el valor de una relación personal auténtica; es decir cuando la relación deja de concebirse como algo - impersonal, es entonces cuando al terapeuta se le exigirá tam -- bien ser persona y no solo instrumento técnico. Como recordamos este enfoque concibe al individuo no como a una máquina a la - - cual se le puede manejar, es por lo tanto que el terapeuta pasa a ser también una persona, la cual tiene capacidad de desarro - llar sus potencialidades y llegar a ser una persona congruente y transmitirlo a los demás, especialmente al cliente en la relación terapéutica.

#### 4.1 CONCEPCION DE CONGRUENCIA.

En un principio como menciona Kinget (1971), hubo un momento en que Rogers denominó a esta actitud como sinceridad, pero se ~~dio~~ cuenta de que esto no se aplicaba a lo que él postulaba, ya que sinceridad se refiere a hablar o actuar de acuerdo con la representación conciente, es decir, con la experiencia tal y como aparece en la conciencia, por lo tanto no necesariamente como se -- experimenta. Por ejemplo algo que se expresa por medio de pala-

bras que esté de acuerdo con los sentimientos del individuo, --- tal como los percibe, pero no estan de acuerdo con su conducta.- El ejemplo que da Kinget acerca de lo anterior es el caso de --- que "un individuo se cree sin prejuicios sociales y puede con to da sinceridad describirse como quien no tiene prejuicios de esta clase; sus palabras están de acuerdo con sus sentimientos tal co mo él los percibe, aunque no necesariamente tal y como se expresa en su conducta "(pág. 118). Por lo tanto esto no es ser congruente, ya que para serlo es necesario que haya una correspondencia entre las palabras, sentimientos y conducta.

Es a partir de lo anterior como Rogers (1961) cambia el término de sinceridad por el de "coherencia" y la define como la corres pondencia entre la experiencia y la percepción. Como sabemos la experiencia para Rogers son todos los datos que estan inmediatos a la conciencia, es decir todo lo que es susceptible de ser aprehendido por la conciencia. La percepción es aquello que se simboliza, es decir cuando ciertos estímulos son importantes para el individuo y los toma (percibe). Por lo tanto pasan a la conciencia.

Posteriormente Rogers (1962) habla sobre la congruencia, diciendo que es cuando los sentimientos que el orientador esta experimentando, son accesibles a él y a su conciencia. En esta descripción ya es mas claro que Rogers quiere decir que el terapeuta o la persona que es congruente, es capaz de vivir estos sentiti

mientos, ser él en la relación, así como ser capaz de comunicarlos al cliente o persona con la que se está interactuando.

La congruencia también ha sido denominada como "autenticidad" -- como es en el caso de Kinget (1967) la cual se refiere a este término como el acuerdo que existe entre la experiencia y su representación en la conciencia del individuo. Aunque el término es diferente al empleado por Rogers se puede ver que la definición es igual, sin embargo esta autora dice que la congruencia -- solo se da en individuos normales, es decir que funcionan adecuadamente.

En 1967 Rogers y Barry, hablan no solamente de que la congruencia significa que los sentimientos experimentados por el terapeuta son accesibles para él y para su conciencia, en la relación con otros individuos, si no que este debe de ser capaz de comunicarle al cliente estos sentimientos en el momento en que es oportuno; es decir que ser congruente no solamente es darse cuenta de los sentimientos que estamos experimentando, mas bien se debe de saberlos comunicar a la persona con la cual se está llevando a cabo una relación interpersonal.

Puente (1973) se refiere al término de congruencia como la integración de un mundo experimental y de un mundo de representaciones (sacadas de la experiencia) de todo su interior y de su comportamiento exterior. Este autor hace énfasis en que el terapeuta tiene que mostrarse como único en el sentido de que debe de -

haber una correspondencia entre lo que siente y lo que expresa; es decir que existe una interrelación entre lo que el terapeuta siente y como expresa lo que siente; ya sea a través del habla, gestos, ademanes, etc. Por ejemplo si se le dice al cliente que se siente a gusto uno con el, pero los movimientos o expresiones son de fastidio no habría una correspondencia entre lo que el terapeuta siente (o hace conciente) con lo que está expresando, -- por lo tanto se encontraría en un estado de incongruencia.

Para definir la congruencia Lerner (1974) dice que es el acuerdo interno entre la noción del yo y el organismo del terapeuta, esto implica un estar abierto a la propia experiencia orgánica de modo que el margen de defensividad sea lo más escaso posible. Para poder entender esta concepción es necesario decir que la noción del yo se refiere a la imagen que se tiene de sí mismo -- y organismo se refiere a algo psicofísico centrado en el comportamiento y en la experiencia que engloba tanto lo fisiológico como lo psíquico. Este autor como los anteriores plantean la necesidad de que haya una correspondencia entre el comportamiento -- del terapeuta y la noción de sí mismo o de lo que está sintiendo, para que pueda ser congruente.

En cambio Pagés (1976) solo habla de que se trata de una "aceptación de sí mismo, un aprecio de sí mismo, de un placer de ser -- uno mismo" (pág. 29). Esto abarca tanto la experiencia como la representación en la conciencia, es decir que al existir una unifi

cación entre los dos aspectos anteriores, hay una aceptación de sí mismo y por lo tanto cualquier terapeuta que experimente esto se va a presentar ante su cliente tal y como es, manifestandose de una manera auténtica.

La congruencia tiene su origen en la conciencia y además en la transparencia que de una manera auténtica hace aparecer la unificación en la comunicación con el otro. Por lo que el término congruencia se refiere a la concordancia entre la conciencia, la experiencia y la comunicación.

Parety (1979) al igual que Rogers y Barry hablan no solamente de la correspondencia entre la experiencia y la conciencia, ya que también resaltan que se debe de saber comunicar esto al cliente. Podemos considerar que en la comunicación es en donde se puede apreciar si en verdad un terapeuta es congruente, por lo tanto debe de ser de igual importancia dentro de la concepción que se tiene de congruencia; la comunicación pero no solo entendida en una forma oral o hablada sino de todo lo que implica; como son gestos, tono de voz, postura, énfasis en algunos aspectos, etc.

La congruencia para González (1978), es "saber la complejidad de los propios sentimientos sin temor, es decir que la persona se sienta a gusto consigo misma y tenga una actitud de apertura que le permita presentarse de manera natural y genuina en su relación con el otro", (pág. 91).

A partir de las definiciones anteriores se puede observar que en el enfoque centrado en la persona, el término congruencia es usado para referirse al acuerdo interno entre el concepto de si mismo y la experiencia. Se dice que cuando las experiencias son -- simbolizadas adecuadamente e incluidas dentro del concepto de si mismo, asi como la comunicaci3n del resultado de esta simbolizaci3n al cliente; entonces el terapeuta alcanza un estado de congruencia.

Por lo tanto la congruencia es el acuerdo que existe entre los - sentimientos, la expresi3n de ellos y la conducta. Esto es que haya una correspondencia entre lo que el terapeuta cree que esta sucediendo, sus palabras, asi como la forma de actuar en su relaci3n con el cliente.

#### **4.2 LA ACTITUD DEL TERAPEUTA QUE ES CONGRUENTE.**

Una terapeuta congruente, es real, sondea sus propios sentimientos e ideas, asume sus valores tal cual son; esto se debe de observar antes de la entrevista con el cliente, al principio de la misma, a lo largo de ella y cuando termine; es decir que el terapeuta es congruente por que siente que lo que expresa est3 en 3l, en su conciencia y aparece una y otra vez en sus intervenciones. El nombre con el cual Peretty (1979) describe a esta actitud es el de transparencia ya que esto significa para 3l, "que el terapeuta este totalmente dispuesto a que el cliente vea a trav3s de



el que no tiene nada que ocultar" (pág. 229).

Por lo tanto un terapeuta que es congruente manifiesta sus sentimientos al otro cuando fluyen de una manera espontánea, sin impulsos, desbordamientos, sin insistencia y características reactivas. Si el terapeuta ve por ejemplo que se siente molesto ante el cliente y que este sentimiento persiste, es un deber compartirlo frente al cliente y frente a la relación, lo mismo debe suceder si el sentimiento es de temor o si la atención está absorbida por sus propios problemas, provocando que haya poca atención hacia el cliente.

En el caso de que el terapeuta esté conciente de la complejidad de sus sentimientos en un momento determinado, si se escucha a sí mismo en forma adecuada, entonces, es posible que elija entre expresar actitudes intensas, o no manifestarlas en ese instante, si esto le parece muy poco conveniente. Cuando se decide hacer partícipe de un sentimiento al cliente es porque este ha estado apareciendo constantemente a través de la relación y no solo en una ocasión, en el caso de que ya ha sido sentido ese malestar hacia el cliente en diferentes momentos, entonces es conveniente decirle tal sentimiento; ya que de otra manera puede afectar el proceso terapéutico, debido a que si el cliente percibe esta incongruencia del terapeuta, puede causar un deterioro en la relación.

González (1978) al igual que Peretty aclara que el terapeuta de-

be de elegir como expresar sus sentimientos; ya que dice que - - cuando el terapeuta es conciente de la complejidad de sus sentimientos en un momento dado, cuando se escucha a si mismo y se -- acepta con reales sentimientos, puede elegir expresarlos o no; - por lo tanto ser congruente no consiste en la manifestación total de lo que se vive en determinado momento, sino también implica la capacidad de elegir expresar o no sentimientos. El terapeuta no debe de ocultar sistemáticamente al cliente sus vivencias, tampoco debe cargar a su cliente con la expresión abierta de sus sentimientos. El terapeuta no necesita tener una comprensión absoluta de todos los aspectos personales de su vida, así - como referirse a todas las áreas de su experiencia personal; ya que es suficiente con que sea exactamente él mismo en el momento de la relación, es decirlo que es verdaderamente.

El decir que un terapeuta es congruente no solo se basa en que - los sentimientos sean vivenciados por el terapeuta, sino que éste debe de estar dispuesto a expresarlos cuando sea conveniente - ya que si un sentimiento es fuerte y persistente al grado de que no permite al terapeuta centrarse en el cliente, es mejor comunicarlo, ya que de alguna manera afecta la relación.

Rogers y Barry (1967), dicen que en el caso de que el terapeuta - llegue a sentir sentimientos negativos o de enojo, aburrimiento - o desagrado, ante su cliente es preferible que sea sincero y no - actue simulando un interés simpático y preocupación que no siente.

Esta recomendación que da Rogers es debido a que los sentimientos que se tienen hacia las demás personas, como ya dijimos no solamente se expresa a través del habla, sino que el terapeuta puede manifestar sus sentimientos por medio del tono de voz, el ritmo de la conversación y el lenguaje corporal. Cuando el cliente se da cuenta de que existe una incongruencia en el terapeuta por cualquiera de los medios anteriores, entonces habrá un deterioro de la relación, por lo tanto no será una relación enriquecedora.

Para Gondra (1981) un terapeuta que en verdad es congruente, cuando siente algún sentimiento negativo hacia el cliente debe de expresarlo a éste, pero no de una manera en la cual lo haga sentir como responsable. Por ejemplo en el caso de que el terapeuta comience a fastidiarse debe de reconocer que lo que está expresando es su propio sentimiento de fastidio y no referirse al cliente como una persona que fastidia.

Al compartir el terapeuta este sentimiento o cualquier otro con el cliente, el sentimiento desaparece y el terapeuta siente una sensibilidad hacia su cliente, ya que la barrera ha desaparecido. De este modo tiene más capacidad para escuchar que después de haber sido real, su cliente habla de un modo más auténtico.

Para que un terapeuta sea congruente implica la difícil tarea de conocer la corriente de experiencias que ocurren dentro de uno mismo, corriente marcada por la complejidad y el cambio continuo,

es decir cuando el terapeuta manifiesta enojo, afecto, vergüenza o entusiasmo, tal y como lo está sintiendo, sabemos que está en todos los niveles; nivel organísmico, percepción conciente, en sus palabras y mensajes. Al respecto Kinget (1967) dice que para que la ayuda sea eficaz el terapeuta no debe conformarse con actuar de la siguiente manera:

- Como si experimenta sentimientos cálidos hacia el cliente.
- Como si se pusiera en el punto de vista del cliente.
- Como si deseara que el cliente tomara la dirección de la entrevista.

Por lo tanto podemos decir que la congruencia está compuesta por dos elementos que debe poseer el terapeuta: **a)** La accesibilidad a la conciencia de todos sus sentimientos, **b)** La disponibilidad a comunicar todos estos sentimientos con vista a que la relación terapéutica sea auténtica y real. La congruencia puede ser total, es decir, referirse a todas las experiencias del terapeuta, que en tal caso funcionaría plenamente, al tener acceso a todas sus experiencias o bien puede únicamente referirse a ciertos aspectos de la experiencia (por ejemplo al de la experiencia de una relación terapéutica). La congruencia del terapeuta con un enfoque rogeriano se refiere a este segundo sentido, es decir a la experiencia de la relación que tiene el terapeuta, por lo tanto la autenticidad o congruencia del terapeuta se refiere únicamente a la relación terapéutica y no es preciso que comprenda o-

tros aspectos más personales de su vida; aunque esto no deja de ser una meta deseable.

La congruencia en el terapeuta puede existir desde un nivel bajo hasta un nivel alto, al respecto González (1978) y Freidberg (1986), hablan sobre 5 niveles de congruencia en el terapeuta con un enfoque centrado en la persona. Aunque hay que aclarar que para los fines de esta terapia el nivel 5 es el más adecuado

- 1.- El primer nivel se refiere a cuando el terapeuta es defensivo en la interacción y hay evidencia explícita de una discrepancia considerable entre lo que dice y experimenta.
- 2.- En este nivel el terapeuta responde apropiadamente, pero en una forma profesional, por lo tanto no personal, con lo cual da la impresión de que sus respuestas son buenas en apariencia, mas no expresa lo que realmente piensa o siente.
- 3.- El terapeuta conoce sus sentimientos en relación con el cliente y no los contradice, pero sin llegar a ser lo suficientemente congruente, ya que como recordamos una de las cosas que debe de hacer el terapeuta es comunicar al cliente sus sentimientos y en este nivel todavía no lo hace.
- 4.- En el cuarto nivel el terapeuta comunica con espontaneidad la información a los sentimientos que son preguntados, en ningún momento pretende presentar falsas.
- 5.- En el último nivel la congruencia del terapeuta es total en la relación, en la cual comunica abiertamente y libremente--

sus sentimientos, tanto positivos, como negativos, presentán se como un ser humano real que posee cualidades, sus mensa--jes verbales y no verbales son congruente.

Como se observa la congruencia pasa desde un nivel nulo hasta un nivel en el cual se puede manifestar una congruencia total. A pesar de que existen estos niveles es importante que en una rela ción haya un nivel maximo, ya que esto proporcionaria que el te rapeuta estuviera seguro de que el encuentro con su cliente será un encuentro significativo en el que ambos aprenderan y se desa rrollaran.

#### **4.3 IMPORTANCIA DE LA CONGRUENCIA EN LA TERAPIA CENTRADA EN EL - CLIENTE.**

El primer planteamiento que hace Rogers (1961) con respecto a la importancia de la congruencia dentro de la terapia, es que consi dera que entre más genuino o congruente sea el terapeuta en la - relación, habrá mayor posibilidad de que ocurra un cambio en la personalidad del cliente. Esto es de gran importancia ya que es uno de los objetivos que persigue este enfoque, además de lo que plantea Rogers (1962) un año mas tarde, que aparte de haber un - cambio en la personalidad del cliente; al ser el terapeuta con--gruente , es decir que experimenta con presición lo que siente - en el momento de la relación el cliente tendra un aprendizaje -- significativo, entendiendo aprendizaje en el sentido de que el - cliente al ver que su terapeuta es congruente, él comenzará a -

serlo también dandose cuenta de lo que esta pasando.

Al respecto Lerner (1974) dice que el objetivo de la terapia es llevar al paciente a una congruencia creciente, entre la noción del yo y su organismo, lo cual lleva a la autenticidad, es obvio que un terapeuta que carezca de la misma no podra promover ese proceso, además de que un factor comprobado del proceso terapéutico es que el cliente perciba esta actitud del terapeuta; actitud que a los fines de la terapia deben ser lo más positiva y -- auténtica posible.

Otro aspecto que es importante en la terapia centrada en el -- cliente es proporcionar a la persona una atmósfera de calidez y seguridad, imprescindible para el proceso terapéutico, exigiendo una constancia en los sentimientos del terapeuta hacia el cliente, lo cual solo puede provocar la autenticidad de tales sentimientos.

En cambio Gondra (1981) dice que el terapeuta no tendrá fe en la capacidad del cliente para reorganizarse, si no ve en si mismo -- la prueba de esta capacidad, la cual es su propia integración y adaptación. El terapeuta no podrá respetar a los demás, si prmero no se respeta a si mismo, ya que el respeto y aceptación de la persona comienza por uno mismo.

Al introducir la congruencia en la terapia centrada en el cliente, se convierte en una terapia existencial y por lo que se aleja todavia más de la utilización de alguna técnica, por lo tan--

to la preocupación no es como utilizar una técnica, concreta sino como crear un auténtico encuentro existencial.

Otro aspecto que maneja Peretty (1979) sobre la importancia de la congruencia dentro de la terapia es que el terapeuta debe detenerse en cuenta a sí mismo de manera tan cómoda y apacible, con el fin de prestar a otro (cliente) una escucha más profunda e ingeniosa como persona que es, con una potencialidad humana de desarrollo y ayuda en sí mismo.

En los dos capítulos anteriores hablamos sobre la empatía y la consideración positiva incondicional, las cuales junto con la congruencia forman las tres actitudes del terapeuta rogeriano. Al respecto de esto González (1978) dice que la congruencia es la actitud que favorece el encuentro, es decir el expresar lo que uno vive, siente y es en la relación; es lo que permite salir al encuentro del otro. Por lo tanto que plantea que sin esta actitud son prácticamente imposibles la aceptación positiva incondicional y la comprensión empática; ya que estas actitudes no pueden existir de manera significativa si el terapeuta no es auténtico.

La expresión positiva de los sentimientos del terapeuta siempre y cuando sea conciente de que estos sentimientos son suyos, que son cambiantes y que constituyen una barrera en la relación con el cliente es necesaria para que el terapeuta pueda entrar den-



tro del marco de referencia de la otra persona y aceptarla como la percibe en ese momento.

De lo que manifiestan los autores anteriores es que la ausencia de la congruencia conduce a un deterioro de la relación, lo que la hace no solo ineficaz, si no perjudicial. En este caso el -- terapeuta puede tratar de aclarar el problema directamente con -- el cliente, en el caso de que el estado de éste no le permita -- hacerlo puede discutirlo con algun colega o con cualquier otra -- persona capaz de comprender este tipo de dificultad. Si lo an-- terior no resulta, el terapeuta debe de enviar al cliente con -- otro colega, esto con el fin de proporcionarle al cliente la -- oportunidad de desarrollar todas sus potencialidades. Otra de-- las cosas importantes es que al ver el cliente que su terapeuta -- es congruente el tambien lo será y comenzará a sentir un acuer-- do entre su yo y su experiencia.

## CAPITULO 5

### 5.- EFECTOS DE LA TERAPIA EN EL CLIENTE A PARTIR DE LAS TRES- ACTITUDES DEL TERAPEUTA

Para que la terapia tenga buenos resultados es necesarioa que el terapeuta realice una relación profundamente personal con su cliente; esta relación no tiene que ser de un profesional con una persona, si no de una persona con otra persona.

Rogers (1967) dice que independientemente del estado o conducta que tenga el cliente, el terapeuta debe de comprenderlo y participar en sus experiencias; así como lograr la comunicación de esta comprensión empática al cliente, basándose en la confianza de que el cliente posee una fuerza de crecimiento, a partir de lo cual crear un clima de libertad, para permitirle ser él mismo. Esta experiencia para el cliente significa que el terapeuta lo acepte de modo incondicional, por lo que puede explorar sus pensamientos que llevan a aspectos amenazadores. A partir de esto el cliente se vuelve cada vez más capaz de tomar conciencia de ciertos aspectos de su experiencia que le habían parecido peligrosos para el mantenimiento de su yo. También se vuelve capaz de sentir plenamente el significado de los datos experienciales descubiertos; a medida que experimenta estos sentimientos descubre su verdadero yo, así como descubre el conjunto de estos sentimientos y experiencias, dándose cuenta de que su conducta se modifica favorablemente.

Lerner (1974) plantea que el individuo en conjunto es el que debe de cambiar, esto se logra viéndolo como persona y a través de ciertas actitudes que proporciona el terapeuta rogeriano, el - - cual tiene la misión de ayudar al cliente a superar las oposiciones entre las dos instancias básicas: su noción de yo y organismo (fuente de las experiencias). La negación que la noción del yo hace de las experiencias orgánicas amenazadoras, deviene - en angustia e inadaptación. Esta negación esta constituida por un proceso de defensa para mantener la noción de yo, fuente de - su autovaloración y estabilidad.

Por consiguiente en este enfoque se plantea que el terapeuta logra crear la relación con el cliente y un clima psicológico de - calidez y seguridad a través de la empatía, la congruencia y la - valoración incondicional. La experiencia de dicho clima modifica la noción del yo del cliente, debilitando la negación y permitiendo el insigt creciente de las experiencias no concientiza- - das o simbolizadas. Esto provocará un cambio en las relaciones - entre la noción del yo y el organismo, lo cual se reflejará en - el funcionamiento cada vez más armónico de la personalidad y en - la desaparición del conflicto. ✓

## 5.1 EL PROCESO DE LA TERAPIA

Rogers (1957) plantea que "las etapas del proceso por el cual el individuo pasa de la figeza al flujo, es decir de un extremo rígido del continuo a otro más cercano al extremo en movimiento, -

son siete etapas" (pág. 123).

La primera etapa se caracteriza por que el cliente no solicita espontáneamente ayuda al terapeuta, por lo que existe cierta resistencia a comunicar el si mismo refiriendose solo a hechos externos, debido a que los sentimientos y significados no se reconocen como propios; el cliente considera a las relaciones íntimas como peligrosas, no reconoce ni percibe los problemas, por lo tanto no hay deseos de cambiar.

En la segunda etapa es cuando el individuo se siente plenamente recibido y se produce una ligera fluidez en la expresión simbólica en relación con temas ajenos al si mismo, los problemas los percibe como externos a él, por lo que no toma responsabilidad en cuanto a éstos. Los sentimientos se describen como pertenecientes al pasado, la diferenciación de los sentimientos personales es muy limitada y burda; pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que reconoce como tales.

El flujo de la expresión simbólica en la tercera etapa es mayor, ya que las expresiones referentes al si mismo como objeto, fluyen con mayor libertad, con frecuencia se expresan sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente; la aceptación de sentimientos es mínima, la mayor parte de ellos se revelan como algo vergonzoso, malo, anormal. Se conocen las contradicciones de la experiencia por lo que las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

La cuarta etapa se caracteriza por que el cliente describe sentimientos más intensos, del tipo presente pero no ahora, es decir, se habla de sentimientos presentes pero se expresan en tiempo pasado, hay sentimientos que se experimentan en el presente inmediato pero se acompañan de desconfianza y temor. Se advierten las contradicciones e incongruencia entre la experiencia y el si mismo, comienza a existir la responsabilidad de los sentimientos en relación con los problemas.

En la quinta etapa, ya los sentimientos se expresan libremente y en tiempo presente, por lo que los sentimientos del si mismo se reconocen como propios, cada vez en mayor medida, existe un deseo de ser el yo verdaderom existiendo una tendencia a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados. La comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

Los sentimientos en la sexta etapa se pueden experimentar como inmediatos a diferencia de antes, que estaban inhibidos, ya que no hay temor ni necesidad de negar la experiencia inmediata y los sentimientos. La comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia.

En la séptima y última etapa los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matrices tanto dentro como fuera de la relación terapéutica, la aceptación de estos cambian

tes sentimientos como propios aumenta. El si mismo se percibe - cada vez menos como objeto, en cambio, se le siente con mayor -- frecuencia como un proceso que inspira confianza, por lo que la comunicación interna es clara.

Es por esto que se dice que la persona a través del proceso de - la terapia va cambiando, tanto en su forma de expresar sus sentimientos, como en darse cuenta de que es un ser en continuo cambio.

Posteriormente Rogers (1961) considera que a través de estas siete etapas se llevan a cabo tres aspectos importantes en la per--sona.

El primero es la liberación de tensión que experimenta, inclusive en el cuerpo. Es una sensación indefinible de alivio, de poder respirar hondo despues de una comunicación arriesgada, lo -- cual lleva a la persona a quererse mostrar cada vez más auténtica.

El segundo aspecto es cuando la persona al sentir la atmósfera - de aceptación se conduce a una exploración cada vez mas profunda, los temas de conversación que al principio se centraban en los síntomas, lo externo, los otros, el ambiente, a medida que se -- afianza la experiencia de seguridad en la relación se va haciendo más profunda y poco a poco la persona se encuentra que ya está hablando de ella misma. En esta exploración hay una imperceptible traslación de los síntomas al yo, de los otros al yo, de -

intereses superficiales a intereses profundos, desde el material que es totalmente conciente y ha sido previamente expresado hasta el material que ha reconocido en parte y aun el material que ha sido definitivamente negado; en esta situación única va siendo más fácil dejar de protegerse tras una muralla y se empieza a desear adentrarse en el propio ser sin defenderse; también se expresan los gustos, los deseos, los conflictos. Junto con esta exploración se da la profundización de sentimientos, sacando a la luz los pensamientos, actitudes, sentimientos e impulsos de carga emocional que constituyen el núcleo de los problemas y conflictos del individuo.

El último aspecto es que a partir de que los sentimientos se han liberado y experimentado abiertamente, el individuo está más cerca de sí mismo; por lo que no tiene miedo a ningún aspecto de su realidad, llegando a una autoconciencia que implica una manera más adecuada de enfrentarse a la realidad, relacionar unos problemas con otros, así como aceptar elementos de sí mismo hasta ahora negados. Esta autoconciencia es a lo que se le denomina insight, el cual no siempre puede ser agradable, ya que hay insights dolorosos, al enfrentarse a ciertas realidades. Es así como el tercer aspecto es la toma de conciencia, por lo tanto la aceptación del yo y la emergencia de conductas positivas.

Por consiguiente Rogers (1978) dice que "cuando dos personas están en contacto, el denominado cliente está en un estado de in--

congruencia y el terapeuta es congruente, así como le proporciona consideración positiva incondicional y empatía; al percibir esto el cliente se pone en marcha un proceso que tiene las siguientes características" (pág. 225).

- 1) El cliente se siente cada vez más capaz de expresar sus sentimientos de modo verbal y no verbal.
- 2) Los sentimientos que expresa el cliente se refiere cada vez más al yo, por oposición al no yo (es decir al ambiente).
- 3) Se vuelve cada vez más capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y de sus percepciones; esto se aplica tanto a él como a la relación con otras personas. Su percepción de todos estos objetos se hace menos rígida y menos global, es decir la simbolización de sus experiencias se vuelve más correcta y más diferenciada.
- 4) Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al estado de desacuerdo que existe entre ciertos elementos de su experiencia y su noción de yo.
- 5) La persona llega a sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo, este estado de desacuerdo interno.

La experiencia de amenaza se hace posible gracias a la consideración positiva incondicional que el terapeuta no cesa de mostrarle, sin importarle que el cliente de prueba de acuerdo o desacuerdo interno.

- 6) El cliente llega a experimentar plenamente ciertos sentimientos



tos que hasta entonces habia deformado o no confesado.

- 7) La imágen del yo cambia hasta permitir la integración de elementos de la experiencia que habian sido deformados.
- 8) El acuerdo entre la estructura del yo y la experiencia aumenta. El yo se vuelve capaz de asimilar elementos de la experiencia que antes eran demasiado amenazadores. A medida que el número de experiencias amenazadoras dsminuye, el número - de las deformaciones y bloqueos de la experiencia disminuye también.
- 9) El cliente es cada vez más capaz de sentir la consideración-positiva que el terapeuta demuestra, sin sentirse amenazado-por esta experiencia.
- 10) El cliente siente una consideración positiva incondicional--cada vez mayor, respecto de si mismo.
- 11) El cliente se da cuenta de que el centro de valoración de su experiencia es él mismo.
- 12) La valoración de su experiencia se hace cada vez menos condi-cional y se lleva a cabo sobre la base de datos de la expe--riencia vivida.

El proceso terapéutico es resumido por Patterson (1978) en lo --siguiente: hay una liberación de sentimientos, cambia el modo de experimentar el mundo y el yo, paso de la incongruencia a la congruencia, cambio cualitativo y cuantitativo del deseo y capaci--dad del individuo para comunicarse consigo mismo en un clima re-

ceptivo, pérdida de los mapas cognitivos de la experiencia, cambio en las relaciones del individuo con sus problemas y cambio en el modo de relacionarse con los otros.

Como podemos ver a partir de que el terapeuta es congruente y le proporciona empatía y valoración incondicional a cliente, así -- como reflejándole sus sentimientos se van dando ciertos cambios en éste, el cual a través de la terapia va expresando con mayor facilidad sus sentimientos y se da cuenta de sus conflictos. -- También va teniendo mayor aceptación de si mismo y de los demás, tomando como nuevas todas sus experiencias y acercandose cada -- vez mas a un estado de congruencia.

## 5.2 EFECTOS DE LA TERAPIA EN LA PERSONALIDAD Y CONDUCTA DEL -- CLIENTE.

A partir de que el terapeuta proporciona al cliente, considera -- ción positiva incondicional, empatía y se muestra congruente en el proceso terapéutico, en el cliente se manifiestan ciertos cam -- bios tanto en su personalidad como en su conducta.

Rogers en el año de 1963, dice que las características de la per -- sona después de la terapia son tres. La primera de ellas es -- que la persona esta abierta a la experiencia, lo cual significa que la persona ante cualquier estímulo, ya sea originado en el -- organismo o en el ambiente, sera trasmitido libremente por medio del sistema nervioso sin ser distorcionado por algun mecanismo -- de defensa por lo cual es accesible a la conciencia. La segunda

característica es que el individuo vive de modo existencial, es decir que al estar abierto a la experiencia, cada momento se vive como nuevo, la compleja configuración de estímulos internos y externos que existen en ese momento no ha existido antes de ese modo, por lo tanto la persona se da cuenta que lo que se es en ese momento y lo que será depende de ese momento y pensara que ni él, ni los demás podrán predecirlo; por lo tanto la persona se vuelve participante y observador de la continua experiencia orgánica, en vez de estar sujeta a ella. La última característica es que la persona se considerará como un organismo digno de confianza que puede llegar al comportamiento mas satisfactorio en cada situación existencial. Hará lo que siente como correcto en ese momento inmediato y hallará que ésta sería en general una guía de comportamiento competente y confiable.

Los efectos de la terapia que se dan en la persona Rogers (1967) las desglosa en quince características, las cuales se presentan a continuación:

- 1.- El cliente evoluciona hacia un estado de acuerdo interno -- más completo, está abierto a su experiencia y es menos defensivo. Esto se debe a que la persona que haya pasado por una terapia óptima está abierta a su experiencia. Esta actitud se encuentra en el polo opuesto a la actitud de defensa, la cual es la reacción del organismo a las experiencias incompartibles en la imagen del yo; ya sea netamente percibi

do el desacuerdo o vagamente presentido. Por lo tanto la actitud de la apertura permite a toda experiencia sea de origen interno o externo, libremente entrar a través del organismo sin ser deformado por la acción de mecanismos de protección, es decir, de defensa, todos los datos de la experiencia por lo tanto tienen pleno acceso a la conciencia. A partir de lo anterior se dan todos los cambios que se presentan a continuación.

- 2.- Sus percepciones son más realistas, más diferenciadas y más objetivas.
- 3.- Cada vez es más capaz de resolver sus problemas.
- 4.- Su funcionamiento psíquico mejora y se desarrolla en el sentido óptimo a partir de que existe un acuerdo entre la experiencia y su yo.
- 5.- Como consecuencia del aumento de acuerdo entre el yo y la experiencia, la vulnerabilidad de la amenaza disminuye.
- 6.- Como resultado de que la percepción es más realista, la percepción del yo del yo ideal es también más realista y por lo tanto más realizable.
- 7.- El acuerdo entre el yo ideal y la experiencia va cada vez más en aumento.
- 8.- Como consecuencia de estos acuerdos se produce una disminución general del nivel de tensión tanto psicológico como fisiológica de la angustia.

- 9.- La consideración positiva de si mismo aumenta.
- 10.- El sujeto se percibe cada vez más como el centro de valoración, por lo tanto siente confianza, mayor respeto de si mismo y se siente capaz de dirigir su vida.
- 11.- Como resultado de la apertura a la experiencia y de que las percepciones son mas realistas, percibe al mundo exterior y sobre todo a sus semejantes de un modo más realista y correcto.
- 12.- Debido a que es menos la necesidad de deformar sus experiencias con otras personas, tiene hacia ellas una tolerancia mayor.
- 13.- El número de conductas aceptadas por el yo aumenta, por lo tanto disminuyen las conductas que no eran compatibles con la imágen del yo. La persona se siente mas apta para controlar y dirigir su conducta.
- 14.- La valoración de la conducta del individuo por terceras personas en más favorable, se le juzga más maduro y social.
- 15.- Debido a que persona esta abierta a la experiencia, tiene una percepción más realista y existe un acuerdo entre la experiencia y su yo, la persona es más capaz de adaptarse a condiciones nuevas, a problemas nuevos, es un ser que expresa plenamente sus metas y sus valores propios.

Rogers (1967) dice que las características anteriores se llevan a cabo a partir de que existe un acuerdo entre el yo y la expe-

riencia, a este suceso lo llama proceso de reintegración, el --  
cual lo engloba en tres aspectos importantes. El primero es que  
para que el proceso de defensa no exista y para que la experien-  
cia que el individuo siente como amenazadora puede ser simboli-  
zada correctamente y asimilarse a la estructura del yo es nece-  
sario lo siguiente: a) que el individuo valore su experiencia de  
un modo menos condicional, b) el nivel de consideración positiva  
incondicional de si mismo aumenta. El segundo aspecto es cuando  
la consideración positiva incondicional está manifiesta y es - -  
efectivamente comunicada por la persona criterio (en este caso -  
el terapeuta) al cliente, presente uno de los medios de realizar  
las condiciones de la comunicación efectiva de la consideración-  
positiva incondicional produzca la reducción o eliminación de --  
las condiciones que afectan su función de valoración; esta comu-  
nicación de consideración positiva, se lleva a cabo por medio de  
la comprensión empática; la percepción de esta actitud aumenta -  
la consideración positiva del sujeto, así como el nivel de an- -  
gustia disminuye, el proceso de defensa se deshace y las experien-  
cias sentidas como amenazadoras se vuelven susceptibles de ser --  
simbolizadas correctamente y asimiladas por la estructura del yo  
Por último cuando se dan las condiciones anteriores la persona -  
es menos sensible a la experiencia amenazadora y la conducta de-  
defensa es menos frecuente.

El proceso de reintegración para Lerner (1974) se lleva a cabo -

debido a que en la relación terapéutica, el cliente percibe en forma sistemática la consideración positiva incondicional del terapeuta, quien le manifiesta a través de su comprensión empática; en consecuencia aumenta la consideración positiva de si mismo en el cliente, lo cual libera su autovaloración de la condicionalidad previa. Entonces baja el nivel de angustia, se disuelve la defensa y el sujeto puede manifestar apertura a la experiencia por lo tanto el organismo y la noción de yo se reconcilian.

Uno de los resultados más marcados de un proceso de orientación con éxito, conforme se va teniendo la experiencia con la relación y las actitudes del orientador (empatía, congruencia y consideración positiva incondicional) es que la persona tiende a ser más real, va aprendiendo a alejarse de lo que no es y a conocer su propia identidad, es decir, quien es, lo quiere, lo que piensa, lo que siente en su situación vital. En la relación la persona aprende a valorarse como es, así como a liberarse de lo que no es, lo cual implica deshacerse de máscaras y fachadas del modelo introyectado en la infancia por personas significativas, deja de apoyarse en la impresión que puede producir en los demás, deja de sobrevalorar ídolos y estereotipos, deja de ser sensible a las expectativas de los demás, así como a dejarse mover por otros. Para corroborar que la actitud del terapeuta hacia el cliente, proporciona los medios para el cambio de la personalidad del

cliente, se expondrá a continuación una de las investigaciones - que se han hecho al respecto.

Halkides en Rogers y Kinget (1981) realizó un estudio en el cual quería ver si existía una relación significativa entre la reorganización de la personalidad y las tres variables del terapeuta siguientes:

- 1 ) La comprensión empática del cliente por parte del terapeuta.
- 2 ) La consideración positiva incondicional manifestada por el terapeuta hacia el cliente.

- 3 ) La autenticidad o congruencia de la conducta del terapeuta.

Esta investigación estuvo basada en 10 casos completos grabados que podrian clasificarse en la categoria de "exitos máximos" y 10 casos igualmente grabados reconocidos en la categoria de "exitos mínimos". De cada uno de estos casos se escogio una entrevista que correspondia al principio y otra al final del proceso en cada una de las entrevistas se tomo al azar nueve unidades de interacción verbal (que contenian elementos que provenian del cliente y elementos que provenian de las respuestas del terapeuta a las palabras del cliente) .

Tres observadores que no conocian nada sobre los casos y sobre la naturaleza favorable o no del desarrollo de estos casos, escucharon cuatro veces el conjunto de este material. Lo que tenían que hacer estos observadores era valorar cada unidad interacción, en cuanto al grado de empatía, manifestada por el terapeuta.



peuta, la consideración positiva incondicional que mostraba hacia el cliente y la autenticidad.

Los resultados que se obtuvieron en cuanto a la correlación entre los datos de los diferentes observadores fue: la correlación entre la comprensión empática y el éxito del caso era significativa a un nivel estadístico de .001 y esto corresponde a los casos de más éxito. La misma relación se observó con la consideración positiva incondicional y el éxito del caso, así como en la concordancia entre las palabras y las actitudes del terapeuta (congruencia). Lo que se comprobó también fue que los terapeutas que manifestaban estas actitudes al principio del proceso, continuaban así hasta el final de éste; por lo que se puede ver este caso confirma la hipótesis de que la relación es un factor primordial del éxito terapéutico, a condición siempre de que la conducta del terapeuta esté de acuerdo con sus sentimientos, que tenga hacia el cliente una actitud de consideración positiva, así como que sienta una comprensión del mundo interno del cliente y que su conducta muestre tal comprensión.

En este estudio Halkides dice que ciertas actitudes o cualidades pueden bastar por sí mismas para asegurar el proceso del caso independientemente de los conocimientos intelectuales o del entrenamiento médico o psicológico profesional.

Como se ve todos los cambios en la persona son propiciados por la congruencia del terapeuta, la consideración positiva incondi-

cional y la empatía de este hacia el cliente. Tales cambios --  
son que el cliente deja entrar a su conciencia libremente sus --  
experiencias sin deformarlas, por lo tanto sus percepciones son--  
mas realistas. Al ser de esta manera el cliente las demás per--  
sonas se dan cuenta del cambio y lo consideran más maduro. El -  
Cliente siente menos tensión ya que su estado de conflicto dis--  
minuye y se siente cada vez más capaz de resolver sus problemas--  
por si solo, además deja de actuar para complacer a los demas.

## CONCLUSIONES

La terapia centrada en el cliente está basada en la persona, en la cual se tiene una profunda confianza con respecto a que pueda desarrollarse y llegar a su pleno autocrecimiento, esto es aplicable tanto a las personas que se encuentran en desequilibrio psicológico como aquellas que no se encuentran en tal desequilibrio.

Es por ello que la forma de la relación terapéutica que se lleva a cabo en la terapia centrada en el cliente está en función de las experiencias del cliente; además de que es una relación, en la cual la persona puede expresar todo lo que desee, sin embargo no se le dan soluciones con respecto a su problemática, es ella misma la que debe de encontrar en ese ambiente terapéutico la respuesta a sus conflictos.

Ahora bien aunque el cliente es el que dirige la terapia, para que ésta tenga éxito el terapeuta debe de tener ciertas actitudes con respecto al cliente. Las actitudes son la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia.

La empatía es situarse en el marco de referencia interno del cliente para poder sentir lo que éste siente y así poder entender lo que le está sucediendo, por consiguiente la actitud de un terapeuta que es empático no solo es una percepción de la realidad tal como la ve el cliente, despojándose del juicio propio, sino también una experiencia conjuntamente con él todos sus sen-

timientos por contradictorios que sean. Para que el terapeuta sea empático lo primero que debe de hacer es saber escuchar, no para contestar las preguntas acerca de lo que es el cliente, sino escuchar para entender y sentir lo que está sucediendo en el cliente. La empatía cobra importancia dentro de esta terapia debido a que evita toda valoración y evaluación, por lo que a su vez no existe un diagnóstico, además de que al conocer el terapeuta los sentimientos del cliente se los devolverá en forma del reflejo y esto hará que la persona (cliente) tome conciencia de su propio mundo interior y se pondrá así en contacto con el proceso inmediato de su experiencia y reorientará su existencia. La consideración positiva incondicional es como ya se describió la aceptación del individuo como totalidad existencial, siendo entonces aceptación cálida de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del cliente, así sean sentimientos positivos o negativos, su forma de ser congruente o no. Un terapeuta que manifiesta a su cliente consideración positiva incondicional, no debe de ser selectivo en cuanto que acepte algunas cosas de las que manifiesta el cliente y otras no. Cuando la persona experimenta que es objeto de consideración positiva por parte de otro (en este caso el terapeuta) tiene la posibilidad de actualizar su noción de yo, librandose de sus negaciones y permitiendo el libre flujo de experiencias orgánicas. Al expresar el terapeuta esta actitud, le proporciona al cliente una atmósfera adecuada;



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTÁCALA

siendo así que se de una relación terapéutica en la cual no se -  
evalúa a la persona y se le proporcionan los medios para que se -  
desarrolle constructivamente. **IZT. 1001223**

En cuanto a la congruencia, es cuando los sentimientos que el --  
terapeuta está experimentando son accesibles a él y a su concienu  
cia, debido a que existe un acuerdo interno entre la noción del-  
yo y el organismo; en otros términos más sencillos congruencia -  
es el acuerdo interno entre el concepto de sí mismo y la expe --  
riencia. Por lo tanto un terapeuta que es congruente comunica -  
abiertamente sus sentimientos, tanto positivos como negativos; -  
presentándose como un ser humano real que posee cualidades. Sus  
mensajes verbales y no verbales son congruentes, por lo tanto el  
que un terapeuta sea congruente es de gran importancia debido a-  
que si el cliente ve que su terapeuta es congruente, entonces él  
también lo será, además de que cuando un terapeuta no es congruenu  
te no es capaz de proporcionar consideración positiva y empatía.  
Para que un terapeuta tenga las tres actitudes anteriores no so-  
lamente es necesario que conozca lo teórico, si no que tenga - -  
cierta capacidad para escuchar a los demás, así como vivir con -  
ellos sus sentimientos, lo cual implica todo un complejo de ca--  
racterísticas que se deben de coordinar para poder llegar a ma -  
nifestarlas, como es en verdad sentir lo que se está expresando.  
A pesar de que además de las actitudes del terapeuta se utiliza-  
una técnica ésta no es la base del cambio o desarrollo de la - -

persona ya que sin las actitudes la técnica del reflejo no funcionaria; debido a que esta técnica manifiesta la integración de las tres actitudes que debe de proporcionar el terapeuta.

El reflejo como su nombre lo dice es que la persona que asiste a terapia se vea a si misma reflejada en otro, es por esto que para esta técnica sea de ayuda es necesario que en primer lugar el terapeuta acepte a su cliente tal como es, que se ponga en su lugar para poder ver sus sentimientos, además de que sea congruente.

Es por lo tanto que las actitudes del terapeuta proporcionan los elementos necesarios para que la persona se vea asi misma que es aceptada y valorada por otro y comience a valorarse y centrarse en él mismo, dándose cuenta de lo que esta sucediendo y pueda ella misma dar soluciones a su problemática.

Los cambios del cliente al percibir las actitudes del terapeuta son que tiene percepciones más realistas, cada vez es mas capaz de resolver su problemática, su funcionamiento psíquico mejora, la consideración positiva de si mismo aumenta, es decir se lleva a cabo un proceso de reintegración, debido a que existe un acuerdo entre el yo y la experiencia.

A partir de lo anterior concluir con ciertas afirmaciones que se desprenden de toda la revisión que se ha hecho asi como de el acuerdo que existe con esta terapia, con respeto a las actitudes que debe de poseer un terapeuta.

La influencia principal en la producción del cambio es el grado en que el paciente experimenta ciertas actitudes en la relación con su terapeuta.

La variedad de clientes (es cuanto a su problemática) que pueden asistir a terapia no implica que también deba de haber una diversidad de terapeutas que manejen diferentes herramientas para cada uno de los pacientes, si no más bien ciertas cualidades del terapeuta pueden propiciar el cambio y el crecimiento personal independientemente de la problemática que sea.

Para que el terapeuta posea estas actitudes no requiere de conocimientos técnicos, ya que son cualidades humanas personales, -- son actitudes que el terapeuta experimenta y no algo que sabe. Estas actitudes reafirman la concepción de que la persona es -- responsable de su propia existencia.

Para que los terapeutas que incursionan en este enfoque tengan -- éxito; es decir que propicien el crecimiento deberán de tener -- estas tres actitudes.

## BIBLIOGRAFIA

**Bock M. A.** "Implicaciones sociales del terapeuta centrado en la persona". En Bock A.M. Filosofía social de Carl Rogers, Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana, México, 1980.

**Freidberg.** "Características del facilitador de grupo", en La Farga J. y Gómez del C., Desarrollo del potencial humano, Vol. 3, trillas, México, 1986.

**Gondra J. M.** "Los dos protagonistas del encuentro: El terapeuta y el cliente", en gondra J.M. La psicoterapia de Carl Rogers, Ed. Descleé de Brouwer, Bilbao, 1981.

**Gondra J. M.** "Descripción y características de la terapia no directiva", en Gondra J.M., la psicoterapia de Carl Rogers, Ed. Descleé de Brouwer, Bilbao, 1981.

**González A. M.** "Tres condiciones, tres actitudes", en González A. M. El enfoque centrado en la persona, Ed. Trillas, México, 1970.

**González A. M.** "Concepto de naturaleza del ser humano", en El enfoque centrado en la persona, aplicaciones a la educación, Ed. trillas, México, 1978.

**Kinget G.M.** "El terapeuta", en rogers C. y Kinget G.M. Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica de la no-directividad, Tomo 1, Ed. Alfabeta, Barcelona, 1967.



**Kinget G.M.** "La noción clave", en Rogers C. y Kinget G. M. Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica de la no-directividad, Tomo 11, Ed. Alfabeta, Barcelona, 1967.

✓ **Kinget G. M.** "Aclaraciones previas", en Rogers C. y Kinget G.M.- Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica de la no-directividad, Tomo 11, Ed. Alfabeta, -- Barcelona, 1967.

✓ **Lafarga J.** "Contexto histórico del enfoque centrado en la persona", en Lafarga J. y Gómez del C., desarrollo del potencial humano, Vol. 3 Ed. Trillas, México, 1978.

✓ **Lerner M.** "El terapeuta en la psicoterapia de Rogers". en Lerner M. Introducción a la psicoterapia de Rogers, Ed Nueva visión, Buenos Aires, 1974.

✓ **Lerner M.** "Teoría de Rogers sobre la personalidad y la conducta", en Lerner M. Introducción a la psicoterapia de Rogers, ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1978.

**Moreno G. E.** "definición de empatía, en Moreno G. E. La empatía en la psicoterapia, Tesis de Licenciatura, Universidad Iberoamericana, México, 1986.

✓ **Pagés M.** "Las condiciones del desarrollo, teoría de la terapia", en Pagés M. Psicoterapia Rogeriana y psicología social no-directiva, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1976.

**Patterson C. H.** "Estrategias y Técnicas", en Patterson C. H. - -  
Orientación autodirectiva y psicoterapia, teoría y -  
práctica, Ed. Trillas, México, 1970.

**Patterson C. H.** "Terapia centrada en el cliente: C.R. Rogers"--  
en Teoría del counseling y psicoterapia, Ed. Des- -  
clée de brouwer, bilbao, 1978.

**Peretty A.** "Disposiciones técnicas y prácticas", en Peretty A.  
El pensamiento de Carl Rogers, Ed. Atenas, Francia-  
1979.

**Poydomenge M. L.** "La educación según Rogers, Ed. Narcea, Madrid  
1984.

**Puente M.** "Una nueva concepción de la psicoterapia", en Puen-  
te M. Carl Rogers de la psicoterapia a la enseñanza  
Ed. Razon y Fe, Madrid España, 1973.

**Puente M.** "Descripción, teorías y métodos", en Puente M. Carl  
Rogers de la psicoterapia a la enseñanza, Ed. Razon-  
y fe, Madrid España, 1973.

**Rogers C. y Barry S.** "La relación interpersonal, núcleo de la - -  
Orientación", en Rogers C. y Barry S., Persona a --  
persona, Ed. Amarrata, Buenos Aires, 1967.

**Rogers C.** "El aprendizaje significativo en la psicoterapia y -  
en la educación", en Rogers C., El proceso de con--  
vertirse en persona, Ed. Paidós, México, 1961

- ✓ **Rogers C.** "Condiciones necesarias y suficientes del cambio te rapéutico de la personalidad". (1957), en Lafarga C y Gómez del C. Desarrollo del potencial humano, Ed. Trillas, México, 1978.
- ✓ **Rogers C.** "La actitud y la orientación del consejero", (1949) en Rogers C. Psicoterapia centrada en el cliente, - Ed. Paidos, México, 1988.
- Rogers C.** "La relación interpersonal: El núcleo de la orientación", en Ñafarga C. y Gómez del C., Desarrollo - del potencial humano, Ed, Trillas, México, 1978.
- Rogers C.** "¿Puedo actuar como facilitador de grupo?", en Ro-- gers C. Grupos de encuentro, ed. amorrata, Buenos - Aires, 1979.
- ✓ **Rogers C.** "El funcionamiento óptimo de la personalidad", en - Rogers C. y Kinget M. G., Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y practica, Ed. Alfagura, Madrid, - Barcelona, Tomo 11, 1967.
- ✓ **Rogers C.** "Una concepción de la psicoterapia como proceso", - (1957), en Rogers C. El proceso de convertirse en - persona, Ed. Paidos, México, 1961.
- ✓ **Rogers C.** "Teoría de la terapia y del cambio de la personali-- dad". en Rogers C. Terapia personalidad y relacio-- nes interpersonales, Ed. Nueva Visión, México, 1978.

- ✓ **Rogers C.** "Breve teoría de la terapia", en Rogers C. y Kinget Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica de la terapia no directiva, Ed. Almagura, Madrid Barcelona, Tomo 11, 1967.
- Rogers C.** "Teoría de la personalidad y de la dinámica de la conducta, en Rogers y Kinget M.G. Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica, Tomo 11, Ed. Almagura, Madrid Barcelona, 1967.
- ✓ **Rogers C.** "El concepto de la persona que funciona plenamente" (1963), en Lafarga y Gómez del C. Desarrollo del potencial humano, vol. 1, Ed. Trillas, México, 1986.
- ✓ **Rogers C.** "La investigación", en Rogers C. y Kinget G.M. Psicoterapia y relaciones humanas, teoría y práctica de la terapia no-directivo, Tomo 11, Ed. Almagura, Madrid Barcelona, 1967.
- ✓ **Rogers C.** "La naturaleza del hombre", (1957), en Lafarga J. y Gómez del C. Desarrollo del potencial humano, vol. 1, Ed. Trillas, México, 1978.
- Rogers C.** "Estructura general de nuestro pensamiento sistémico", en Rogers C. Terapia personalidad y relaciones interpersonales, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1978.
- ✓ **Rogers C.** "Condiciones necesarias y suficientes del cambio te

rapéutico de personalidad", (1957), en Lafarga y --  
Gómez del C. Desarrollo del potencial humano, vol.  
1, Ed. Trillas, México, 1978.