

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
" I Z T A C A L A "



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA



EL CAMBIO EN LA PERSONALIDAD Y LA CONDUCTA EN LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA

T E S I S I N A

QUE PARA OPTAR POR EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

KARINA CASTRO LOYOLA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

LO QUE SOMOS DEPENDE DE NOSOTROS,
PORQUE ESTA EN NOSOTROS EL ESCOGER EL
OBJETIVO QUE DE SENTIDO A NUESTRA VIDA.

A JAVIER, POR SER LA RELACION MAS ENRIQUECEDORA DE MI VIDA.

A MIS PADRES, POR SU APOYO Y AMOR.

A DOS SERES QUE ADORO Y ADMIRO POR SER LO QUE SON:

MARTHA Y HANNA.

CAMBIOS EN LA CONDUCTA Y EN LA PERSONALIDAD,
DE LA PERSONA QUE ASISTE A LA PSICOTERAPIA .

I N D I C E G E N E R A L

	Pag.
Introducción	1
 <u>CAPITULO PRIMERO</u>	
 <u>PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA</u>	
1.1 Antecedentes de la Psicoterapia.	5
1.2 Concepto de Hombre.	9
1.3 Definición de Términos.	16
1.4 Teoría de la Personalidad. →	22
1.5 Teoría de la Terapia.	28
1.5.1 Etapas del proceso terapéutico.	37
1.6 Objetivos y Metas de la Psicoterapia.	53
1.7 Funcionamiento Óptimo de la persona: Madurez y Adaptación psicológica.	57

CAPITULO SEGUNDO

EL CAMBIO EN LA PSICOTERAPIA

2.1	Concepto e Importancia del Cambio.	63
2.2	Aspectos y Condiciones que anteceden al Cambio.	68
2.3	Condiciones que favorecen el Cambio.	75
2.3.1	Terapeuta.	77
2.3.2	Congruencia.	83
2.3.3	Aceptación Incondicional.	84
2.3.4	Empatía.	86
2.4	Condiciones que obstaculizan el Cambio.	89

CAPITULO TERCERO

IMPLICACIONES Y EFECTOS DEL CAMBIO

3.1	Cambios logrados durante el proceso terapéutico.	93
3.1.1	Desarrollo Optimo.	115

3.2	Condiciones que posibilitan el estable- cimiento y la consistencia del Cambio.	121
3.3	Respuestas a las demandas de la Persona.	124
3.4	Terminación del proceso terapéutico.	128
	Conclusiones finales.	136
	Bibliografía general.	140

I N T R O D U C C I O N

La Psicoterapia se plantea como una respuesta que dá la psicología a las demandas del Hombre y la Sociedad, jugando así un papel determinante en el desarrollo de éste. -- Aunque es imposible hablar de "una" psicoterapia, ya que existen diferentes escuelas o corrientes que dependiendo de su concepción de Hombre y de su filosofía, plantean diferentes objetivos y metas, buscando propiciar cambios -- que lleven a la persona a : Reorganizar su personalidad, la desaparición del síntoma, curar su enfermedad y su adaptación a la cultura (Lafarga, 1988).

La Sociedad misma demanda la madurez y el óptimo desarrollo del ser humano, incitando al individuo al cambio de su comportamiento, obteniendo una mayor valoración y por tanto una mejor aceptación. Se plantea un " ideal " del concepto de Hombre, que ha de ser amable, sociable, inteligente; por mencionar sólo algunas características, que si bien permiten acercarse a este ideal, el problema se encuentra en la presión que ejerce la sociedad al individuo para lograr esta adaptación (Lafarga, 1986).

El Psicólogo ha recibido el atributo de ser él, quien decida y trabaje para que ese concepto del ideal de Hombre se haga factible y realizable en cada persona. Sin embargo, bajo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), no es

el psicólogo quien ha de determinar el camino que ha de seguir la persona, sino que es el mismo sujeto quien decide y se responsabiliza de su propio desarrollo, ya que -- cuenta con el potencial para pensar por sí mismo y así lograr una madurez psicológica (Axline, 1986).

Con base en esta postura, se parte de la idea de que cada persona es diferente y por lo tanto no existe una norma -- que generalice a todas ellas acerca de lo que tienen que llegar a Ser o Hacer.

Aunque con esto no se quiere decir que se olvide la necesidad de responder a la demanda del cliente, simplemente el [ECP] no intenta convertirse en un juez del comportamiento de la persona, más bien de propiciar las condiciones -- necesarias para que el individuo sea capaz de confrontarse consigo mismo, para así lograr el cambio y su desarrollo (Rogers, 1988).

Así mismo, bajo dicho enfoque se considera que uno de los aspectos fundamentales de la terapia es la condición de -- la "libertad" que se le brinda a la persona de ser ella -- misma, en donde no existe presión para el cambio (Shaefer y O'Connor, 1988).

El presente trabajo pretende dar una visión clara de los elementos fundamentales del ECP, así como los supuestos-básicos del cambio que vive la persona al asistir a la psicoterapia. Principios necesarios para quienes deseen desarrollar la función de terapeutas en el ECP.

En el Capítulo primero, se presenta una descripción de los fundamentos de la psicoterapia centrada en la persona, sus antecedentes, la filosofía que se tiene acerca del Hombre, metas y objetivos, la teoría de la personalidad y de la terapia, así como algunos elementos básicos para la comprensión de la psicoterapia en el ECP, tales como las etapas del proceso terapéutico y un breve glosario de los términos más utilizados en el enfoque.

En el Capítulo segundo, se plantea la importancia del cambio en la psicoterapia, así como algunos aspectos y condiciones que le anteceden, favorecen y obstaculizan, dando especial énfasis en los elementos favorecedores tales como el terapeuta y las tres condiciones básicas que son: Congruencia, Aceptación Incondicional y Empatía.

En el Capítulo tercero, se presentan los cambios que vive la persona que asiste a la psicoterapia como el autoconcepto, percepción, autenticidad y comunicación, entre otros, además del Desarrollo Óptimo, entendido como el punto culminante del proceso terapéutico.

CAPITULO PRIMERO

PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA.

- 1.1 Antecedentes de la Psicoterapia. ✓
- 1.2 Concepto de Hombre. F
- 1.3 Definición de términos. ✓
- 1.4 Teoría de la Personalidad.
- 1.5 Teoría de la Terapia.
- 1.5.1 Etapas del proceso Terapéutico.
- 1.6 Objetivos y Metas de la Psicoterapia.
- 1.7 Funcionamiento Optimo de la Persona.

1.1 ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA.

" La Terapia esta hecha de la esencia de la vida y es así como debe ser comprendida"

(Rogers, en Lerner, 1974).

Al hablar de la Psicoterapia, puede entenderse que se va a hacer referencia a toda aquella terapia que se ofrecen desde el área psicológica, sin embargo, es claro que en la Psicología existen numerosas teorías, enfoques o posturas y cada una de ellas, tiene una concepción y visión diferente de la Psicoterapia. Esta forma de verla dependerá de la filosofía que se tenga acerca del ser humano y aunque en algunas teorías puedan observarse puntos concordantes u opuestos; el presente trabajo no intenta confrontar diversas posturas, exclusivamente se tratará a la Psicoterapia concebida y vivida desde el enfoque centrado en la persona.

Carl Rogers (1902-1986) postuló su enfoque, basandose en las hipótesis que tenía respecto al ser humano. Su filosofía se vio fuertemente influenciada por el Existencialismo, debido al auge de esta postura en la época de los cuarentas, y sobre todo por la visión más humana que se tenía del hombre; una concepción amplia, en donde se retoma todo aquello que lo constituye; como es su potenciali-

dad hacia el desarrollo. Posteriormente Rogers buscó la verificación de sus hipótesis a partir de su experiencia durante las horas de la terapia, derivandose así una teoría. En otras palabras, puede decirse que en la Psicoterapia bajo este enfoque, lo esencial e importante son -- las Personas, ya que es a partir de ellas que se logra plantear una teoría y es en base a los resultados obtenidos dentro del proceso terapéutico que se va elaborando y conformando un Enfoque Centrado en la Persona, que más que ser una técnica, representa una actitud, una postura. Toda una forma de pensar y de vivir.

- El trabajo de Rogers puede caracterizarse por su constante deseo de cuestionar la rigidez de los modelos (Lafar ga, 1986), de su interés por no quedarse en teorías -- completamente conformadas, poniendo un especial énfasis en lo individual, en lo excepcional e impredecible de la conducta, más que en lo regular, universal y similar -- (González, 1987). Como puede observarse en sus trabajos, siempre incita al lector a la investigación de sus propuestas, puesto que no las da como la última palabra.

Pueden considerarse cinco etapas por las que pasa Rogers a lo largo de su trabajo en el ECP; en la primera (1940-1945) se enfatiza la relación de ayuda, refiriendose a lo que el paciente siente y vive dentro de la relación, como el factor fundamental para el cambio de su personalidad.



En la segunda etapa (1946-1953) se centra en el terapeu--
ta considerandolo como un agente activo del cambio. Duran--
te la tercera etapa (1950-1955) se trabajan las condi--
ciones básicas de la Psicoterapia, que son la congruencia
valoración incondicional y empatía. En la siguiente (--
(1955-1963) Rogers pasa por una etapa de autocrítica,--
más marcada que en otros momentos, en donde se dedica a -
estudiar los resultados obtenidos, con las personas den--
tro del proceso terapéutico. En la quinta etapa (1964 --
1968) se dedica al trabajo en grupo (Grupos de encuen--
tro). Por último (1969) trabaja en diversos ámbitos, --
como la pareja, pero sobre todo en la educación. Como se
puede ver, dicha postura ha seguido todo un proceso que -
a través de sus etapas se hizo énfasis en diversos aspec--
tos, más sin embargo la filosofía que se tiene respecto -
al Hombre y a la vida, siempre ha sido la misma.

Las hipótesis básicas que plantea Rogers son:

- 1) El proceso Psicoterapéutico, está motivado por--
el impulso de la persona hacia el crecimiento,
salud y adaptación.
- 2) Este proceso está vinculado a la comprensión de
las circunstancias del presente inmediato del -
paciente, más que de el pasado, aunque no se --
niega la referencia de eventos pasados para --
explicar el presente.

- 3) Este proceso está más enfocado a los sentimientos, que a la intelectualización de lo que está pasando en el presente del paciente.
- 4) La experiencia de la relación terapéutica, tal como la percibe el paciente, es determinante para el éxito de la terapia.

Como se puede observar en estas hipótesis, la persona -- que asiste a la psicoterapia, es quien elabora y trabaja su problemática, lo que permite que haya una mejor --- conscientización del problema. / La persona juega un papel activo, y no como un espectador de lo que haga u opine - el terapeuta. Se puede considerar que el ECP, representa una alternativa y a la vez una amenaza para algunos psicólogos, ya que los desplaza del lugar del saber, entendiendo por ello, que son los únicos que poseen el conocimiento. Colocandolos unicamente como facilitadores del - desarrollo humano del paciente, lo que ha tenido como -- consecuencia la limitación para la extensión y divulgación del enfoque, dentro del ámbito académico. Sin embargo, es importante señalar que día a día y de los grandes esfuerzos, este enfoque va cobrando relevancia y está -- dándose a conocer.

1.2 CONCEPTO DE HOMBRE.

El ECP, basa su filosofía acerca del Ser Humano en el Existencialismo, por lo que considero fundamental hacer referencia a la visión que se tiene del individuo, para conocer y comprender el enfoque.

El Existencialismo es más que una escuela, es una forma de acercarse al ser humano. Gómez (1975) señala los siguientes supuestos:

- 1) El Ser Humano tiene la capacidad de ser consciente y responsable de sí mismo y de su existencia.
- 2) El Ser Humano ha de entenderse como un todo integrado en sus diferentes áreas; Biológica, Psicológica y Social.
- 3) "El Ser Humano no es una entidad estática, sino un continuo estado de transición de llegar a ser..."
- 4) El miedo a no ser lo que uno realmente es, produce estados emocionales de ansiedad, angustia, miedo, vacío, falta de identidad, agresividad, etcétera, ya que se ve atacada su autoestima y limitadas sus potencialidades.

- 5) El Ser Humano, no puede reducirse a la mera introyección de normas sociales, puesto que es un ser único e irremplazable y por lo tanto significativo.

En el ECP se parte de una concepción de la naturaleza humana; positiva, constructiva, realista y digna de confianza, el ser humano es considerado como un individuo único, indivisible, sensible, creativo y poseedor de un potencial latente e innato, que tiende a desarrollarse, a tener armonía consigo mismo y con sus semejantes y a la autorrealización (González, 1988). Este potencial le permite al individuo desarrollar su capacidad de elección y de conducir su vida hacia sus propias metas (González, 1986).

También se concibe a la persona como un ser único, capaz de controlar su comportamiento y las situaciones a las que se enfrenta, es quien elige su manera de actuar ante los problemas y es quien ha de determinar las condiciones que le permitan llegar a un desarrollo más completo. Podría resumirse así, la persona es la única responsable del cambio que pueda suceder en su vida, ya que cuenta con la capacidad de autodirigirse (Martínez, 1982).

Así mismo, el enfoque parte de una confianza total y absoluta en las capacidades y potencialidades de la persona - para comprenderse a sí mismo, modificando su autoconcepto y actitudes, esto es lo que se ha denominado " Tendencia-Actualizante " o tendencia al desarrollo. Esta tendencia del Hombre, constituye el fundamento de la libertad y responsabilidad, a lo que todo ser humano tiene capacidad y derecho de alcanzar o ejercer.

Otro de los elementos fundamentales acerca de la concepción de Hombre, es el aspecto relacionado con el medio ambiente, Rogers (1978) plantea que la persona tiene la capacidad de escoger y moldear el medio ambiente para su propio crecimiento personal y no es el medio ambiente el que moldea su conducta. Considerando que esta visión permite concebir al ser humano como parte activa dentro de la vida, y no como un ser pasivo y determinado por su contexto.

La conscientización que hace la persona acerca de diferentes aspectos, tanto de sí mismo como de situaciones y condiciones que ejercen influencia para él, es lo que permite y capacita al ser humano para tomar decisiones, dándole el poder de elección, que siempre ha de tender al desarrollo y a la maduración del potencial humano, la libertad de elección permite a la persona ir formando el autoconcepto de su yo.

Se afirma que la autorrealización, es el creciente desarrollo de las potencialidades, capacidades y talentos, -- que tienden a avanzar en la dirección de la madurez (González, 1986).

Rogers (en Lerner, 1974) propone que toda persona cuenta con dos sistemas innatos:

- A) Motivación; el cual se refiere a la autoconservación y tendencia al desarrollo.
- B) Control; en donde se hace referencia a la valoración "organísmica", que busca la satisfacción de sus necesidades de forma equilibrada y autorregulada.

Concluyendo que " El Ser Humano tiene la capacidad latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesaria, para un funcionamiento adecuado ".

Se considera que la conducta de toda persona es intencional, esto es, que se encamina al logro de ciertas finalidades que su propio organismo le demanda y no como un ser irracional (Rogers y Kinget, 1971). La persona cuenta con la capacidad de autorregular su conducta, de forma -- que ésta, se equilibre y funcione en forma armoniosa, --

tanto con ella misma, como con su ambiente. " El ser humano tiende a equilibrar y armonizar todas sus partes, internas y externas, lograndolo a través de:

- * Conocimiento personal.
- * Conciencia de uno mismo y del mundo que le rodea.
- * Relaciones interpersonales establecidas.
- * Solidaridad responsable y participación activa - en toda actividad social que tenga como objetivo el bien personal y comunitario (González,1988).

Es una actitud que permanece constante en la persona, dequerer actuar y participar en todas aquellas experiencias que le permitan vivir y sentir sus derechos propios y colectivos, permitiendole satisfacer su necesidad de identidad y pertenencia a la raza humana.

El ECP explica la naturaleza humana como un ser autónomo, libre y con la capacidad de comprenderse a sí mismo.

Las personas se dirigen hacia lo positivo, constructivo, - la autorrealización, maduración, desarrollo de su socialización, y es a partir de este deseo de lograr la madurez que se basa la terapia, ya que a través del conocimiento-

consciente de sí mismo y de este "móvil" que representa - la vida de la persona, se logra un cambio en la personalidad de quien asiste a la Psicoterapia.

Aunque en ocasiones (y a veces muy regularmente) se manifiestan conductas negativas de odio, envidia, destrucción, etcétera. Causadas por condiciones (que podríamos llamar adversas) surgen este tipo de actitudes y conductas, y que en el momento en que se brinde un clima favorable, se manifestará la verdadera naturaleza del hombre, - la cual tiende al desarrollo. Como señala Nudier (1975) - el Hombre está eligiéndose y esforzándose, en un mundo -- difícil, para llegar a ser él mismo y no un títere, un esclavo o una máquina, sino su propio Yo individual y único.

Cabe preguntarse ¿ Por qué se hace necesaria una Psicoterapia, si el ser humano es capaz de dirigir su vida? - Esto se debe a que no siempre existen las condiciones que favorezcan el desarrollo de la persona, lo que provoca - angustia en el hombre. Cuando por ejemplo; en sus relaciones no se siente completo surge un sentimiento de vacío - que se ha de tratar de controlar por medio de un desarrollo continuo de la autoconsciencia y la identidad personal (Loew y Figueira, 1981).

A pesar de lo que se pueda decir acerca de la concepción de Hombre, no se puede hablar de una ley que generalice a toda la especie humana, ya que cada persona es un ser diferente: " El Hombre empieza a ser, precisamente allí en donde es libre para poder ser y hacerse responsable " - (González, 1986).

1.3 DEFINICION DE TERMINOS.

Debido al uso de conceptos utilizados en el ECP, es necesario hacer un breve desglose de los términos más usados por Rogers (1978) y que podrían causar confusión, por la similitud del uso en otras corrientes, o bien porque algunos de ellos son muy propios del enfoque y no estamos familiarizados a lo que hacen referencia.

A) Tendencia Actualizante.

Es la Naturaleza de todo ser humano, que lo impulsa a desarrollar sus potencialidades, alcanzando su máxima expresión, cuando lo que experimenta el yo, concuerda con el organismo.

B) Experiencia.

También denominada como campo fenoménico o experiencial, se puede decir que es todo aquello que vive una persona y que está disponible en la conciencia inmediata, sin embargo, existen diferentes grados en que se va experimentando, por ejemplo a nivel sensorial y fisiológico, o bien el nivel emocional y cognoscitivo. A partir de estas experiencias viscerales y sensoriales, la persona se eva-

lua a sí misma, así como, a la realidad en que se encuentra, esto es, que forma su escala de valores estructurando así la noción del yo (Lerner, 1974)

C) Conscientización.

Es la representación simbólica de una parte de -- nuestra experiencia, que puede darse en diferentes niveles, como son; la Subcepción, la Percepción y la Conscientización. En la primera se hace referen- cia a las experiencias que no han pasado a una re- presentación consciente, independientemente de que la experiencia sea positiva o negativa, cabe aclarar que estas experiencias, no precisamente repre- sentan una amenaza. En el segundo nivel se encuen- tra la percepción, que es una hipótesis que surge- en la conciencia, como reacción a la acción de -- estímulos que caen sobre el organismo. Y por últi- mo la conscientización, que es la comprobación y - verificación de las hipótesis formuladas en el ni- vel anterior, que se lleva a cabo, a través de -- actuar sobre ellas.

D) Yo.

El Yo hace referencia a la persona, tanto a su ma- nera de conceptualizarse, es decir, la imagen que- tiene de sí mismo, como la forma de experienciar.

En este concepto cobra relevancia el " ideal del yo ", ya que se convierte en el punto de referencia hacia donde va la persona, es por ello que el cambio que ocurre a partir de la terapia, en la idea que tiene el individuo de sí mismo, es uno de los aspectos más importantes y significativos, acerca de los resultados terapéuticos.

E) Incongruencia.

Cuando se habla de Incongruencia, se refiere a la diferencia que existe entre la forma en que se percibe el yo, y lo que experimenta el organismo, regularmente los efectos que trae la incongruencia es tensión, confusión interior y vulnerabilidad a la angustia y a la desorganización del concepto del yo, así mismo, se puede decir que la persona vive en un estado de amenaza y por tanto una inadaptación psicológica. Ante este estado, la persona reacciona a la amenaza en forma defensiva, para mantener la estructura del yo, ya que al distorsionar la experiencia, no se ve tan amenazado su yo. Todo aquello es incongruente con el concepto del yo, no entra directa y libremente a la conciencia por lo que se niega la experiencia, además que la persona vive una rigidez perceptiva, esto es, que generaliza todas las situaciones, dejándose dominar por opiniones de otras personas.

Uno de los elementos de esta reacción a la amenaza es el de subcibir, entendiendo por ello, que la -- persona siente en una experiencia amenaza a la no-- ción del yo, esto es, que no permite la simboliza-- ción de la experiencia.

F) Consideración Positiva Incondicional.

Este es uno de los conceptos de mayor relevancia - para el enfoque, que hace referencia a la acepta-- ción total de las experiencias vividas por la otra persona, esto es, una aceptación de la persona, - comprendiendo, valorando y respetando, tal como - es. Este aspecto se convierte en una de las condi-- ciones básicas dentro de la Psicoterapia, para lo-- grar un cambio en la persona que asiste a ella. Sin embargo, no es suficiente que el terapeuta va lore incondicionalmente a la persona, sino que se requiere del Complejo de Consideración, esto es, - que la persona experimente y sienta que es conside-- rado positivamente en una forma incondicional. A - partir de ello, la persona logra hacer y tener una consideración incondicional positiva de sí mismo, - ya que ha vivido una experiencia enriquecedora y - llega a ser él mismo su centro de valoración, inde-- pendentemente de lo que otras personas consideren o valoren.

G) Valoración Condicional.

Referente a la Valoración Condicional se dice que es uno de los aspectos que impiden el desarrollo libre de la persona, ya que ésta valora positiva o negativamente una experiencia, como si se conformara el criterio de la tendencia actualizante, pero no a la experiencia misma, esto es, que la persona es aceptada no únicamente por ciertas características que en un momento dado ni siquiera la determinan como persona, es por ello que la persona adapta una experiencia para su desarrollo, aunque está distorcionando la realidad o la experiencia real. Lerner (1974) explica que en este caso la persona selecciona las experiencias en función de los "otros socialmente significativos", no encontrándose totalmente abierto a la experiencia, la persona hace y se deja llevar por lo que otras personas -- opinan o quieren.

H) Valoración.

La Valoración es producida por diferentes fuentes y se recibe con diferentes criterios, se puede hablar de la fuente interna, que hace la misma persona a partir de la experiencia en sí, y la fuente externa, que es proporcionada por otras personas. Es importante mencionar el proceso de valoración organísmica, el cual se rige por la tendencia --

actualizante, es decir, se basa en lo que el organismo requiere para su desarrollo.

I) Fuente de conocimiento.

Por último, se habla de la fuente de conocimiento, donde principalmente se considera el marco de referencia interno, comprendiendo todo lo propio e íntimo de la persona. Y por otro lado se considera a la empatía, que consiste en percibir de la forma más apegada posible, el marco de referencia interno de la otra persona, tratando de entender sus sentimientos. En el lado opuesto, se encuentra el marco de referencia externo, donde se pretende definir lo que pasa en la otra persona, se puede considerar que este concepto parte del supuesto de que el otro es un ser inanimado, un objeto incapaz de experimentar o decidir, esto también puede darse en la misma persona, es decir que se vea como un objeto y decida a partir de lo que los otros quieren.

Rogers no formuló una "Teoría de la Personalidad" antes de producir su enfoque, sino más bien esta teoría surge de la necesidad de reunir algunas formulaciones teóricas que se encontraban en sus trabajos, acerca de los estudios de la terapia y los efectos que tenía sobre la personalidad. A continuación se marcan los planteamientos que Rogers (1988) considera para la elaboración de la "Teoría de la Personalidad y la Conducta":

- 1) Todo individuo, vive en un mundo continuamente-cambiante de experiencias, de las cuales él es, el centro.
- 2) El organismo reacciona ante el campo, tal como lo experimenta y percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad y la conducta-se adecua a la realidad, tal como es percibida.
- 3) El organismo reacciona como una totalidad organizada ante un campo fenoménico, esto es, el organismo entendido como un todo y que por lo tanto la modificación de cualquiera de sus partes, puede producir cambios en cualquier otra área.

- 4) El organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante, que lo lleva a la madurez y a la autorrealización.
El organismo progresa a través de la lucha y el dolor, hacia la valorización y el desarrollo.
- 5) La conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo, por satisfacer sus necesidades, tal como las experimenta en el campo perceptual.
- 6) La emoción acompaña y en general, facilita esta conducta intencional; el tipo de emoción está - relacionado con los aspectos consumatorios de - la conducta y la intensidad de la emoción con - la significación percibida de la conducta, para la preservación y el desarrollo del organismo.
- 7) El mejor punto de vista para comprender la conducta, es desde el propio marco de referencia - del individuo.
- 8) Una parte del campo perceptual total, se diferencia gradualmente, constituyendo el sí mismo. Entendiendo el "Self"; como la conciencia de -- Ser y funcionar.

- 9) Como resultado de la interacción con el ambiente y particularmente, como resultado de la interacción valorativa con los demás, se forma la estructura de sí mismo, entendiendola, como una pauta conceptual organizada y fluida, pero congruente; de percepciones de las características y relaciones del yo, conjuntamente con los valores ligados con estos conceptos.
- 10) Los valores ligados a las experiencias, y los valores que son parte de la estructura propia, en algunos casos son valores experimentados directamente por el organismo y en otras, son valores introyectados o recibidos de otros, pero percibidos de manera distorsionada, como si hubieran sido experimentados directamente, en -- otras palabras se confunde lo que viene de los otros y lo que es propio. Al respecto Rogers, afirma que la conducta que resulta de esto (del proceso Psicoterapéutico) no es necesariamente lo "Socialmente bueno", pero que sin embargo, -- será una conducta adaptativa de una persona única y distinta, con la capacidad de autorregular se.
- 11) A medida que se producen experiencias en la vida del individuo, estas son:
- a) Simbolizadas, Percibidas y Organizadas en relación con el sí mismo.

- b) Ignoradas porque no se percibe ninguna relación con la estructura del sí mismo.
 - c) Se les niega la simbolización o se les simboliza distorsionadamente, porque la experiencia no es compatible con la estructura del sí mismo.
- 12) La mayoría de las modalidades de conducta que el organismo adopta, son compatibles con el concepto de sí mismo.
- 13) La conducta puede surgir en algunos casos, a partir de experiencias y necesidades orgánicas que no han sido simbolizadas. Tal conducta puede ser incompatible con la estructura del sí mismo, pero en esos casos el individuo no es "dueño" de sí. El yo consciente, no tiene ningún grado de dominio sobre las acciones que se produjeron.
- 14) La inadaptación psicológica se produce cuando el organismo rechaza de la conciencia, experiencias sensoriales y viscerales significativas, que en consecuencia no son simbolizadas y organizadas en la totalidad de la estructura de sí mismo. Cuando se produce esta situación, hay una tendencia psicológica básica o potencial.

Cuando la persona explora su inadaptación; que no tiene de sí mismo y que su único sí mismo -- consiste en emprender lo que los demás creen -- que él debiera hacer; la persona se está basando en evaluaciones que le vienen de los demás, produciendo estados de confusión, tensión y angustia.

- 15) La adaptación psicológica existe cuando el concepto de sí mismo es tal, que todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo son, o pueden ser asimiladas en un nivel simbólico en relación compatible con el concepto que tiene de sí.
- 16) Cualquier experiencia incompatible con la organización o estructura de la persona puede ser percibida como una amenaza y cuanto más numerosas sean estas percepciones, más rigidamente se organizará la estructura de la persona para preservarse.
- 17) En ciertas condiciones, que implican principalmente una ausencia total de amenazas para la estructura del sí mismo, se pueden percibir y examinar experiencias incompatibles y se puede revisar la estructura del sí mismo, para asimilar e incluir tales experiencias.

- 18) Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema compatible e integrado, todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferenciadas.
- 19) A medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura del sí mismo, encuentra que está reemplazando su actual sistema de valores (basado en gran medida en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada) por un proceso continuo de evaluación orgánica.

Es importante recordar que Rogers, señala que estos puntos, son solamente hipótesis y que es necesaria su verificación, ya que no estaba interesado en dejar una teoría, ante la cual se tuvieran que adaptar los hechos, sino más bien algunas propuestas que pudieran ser comprobadas y complementadas. Además no intentó ser inventor de nada, simplemente planteó algunas de sus observaciones, que a partir de sus relaciones interpersonales pudo experimentar. Para él resultaba interesante dejar inquieto al lector de sus obras, para que éste continuara estudiando e investigando, lo que él planteaba como hipótesis, esto puede observarse en sus escritos, en donde cuestiona al lector de sus mismas proposiciones.

Para que el proceso terapéutico del ECP tenga los resultados favorables esperados, se requiere que se cumplan determinadas condiciones, que a continuación se describen:

Primeramente es indispensable que el terapeuta se encuentre convencido de que el proceso psicoterapéutico está motivado por el impulso de la persona hacia el desarrollo. Esta confianza permite que se den elementos como el respeto y el deseo de que la persona sea quien logre su adaptación. En caso de que no exista esta convicción, el terapeuta intentará "arreglarle los problemas" al paciente, a través de consejos u otras formas, que sólo demuestran la falta de confianza en las potencialidades de la persona.

Rogers (1988) señala que las condiciones básicas para que el proceso terapéutico ocurra, son:

- 1) Que dos personas entren en contacto.
- 2) Que la persona que asiste a la psicoterapia, se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia, debido a la experiencia de algún problema, la persona se da cuenta que lo-

que él percibe de sí mismo, no va de acuerdo con su experiencia y esto le produce depresión, provocando así una imagen triste de su yo (De Peretti, 1973).

- 3) Que el terapeuta sea auténtico y congruente por lo menos en la relación terapéutica, ya que este proceso, tiene mayores probabilidades de ser -- efectivo, cuando el terapeuta muestra mayor congruencia, autenticidad, aceptación y agrado -- hacia el cliente, además de demostrar un comportamiento expresivo y afectuoso a través del respeto a la individualidad de la otra persona y en el cuidado e interés hacia ésta, sin actitudes posesivas; ya que todo esto permite la autorrealización de la persona.

- 4) Que el terapeuta de una valoración incondicional a la persona, respetandola, confiando y creyendo en la capacidad para ser responsable en la toma de desiciones. Esta confianza y aceptación que - experimenta el cliente por parte del terapeuta, - determina en el cliente una mayor aceptación de sí mismo, ya que; cuanto más perciba el terapeuta al cliente como persona y no como objeto, tan to más llegará el cliente mismo a percibirse como persona y no como objeto.

- 5) Que la persona que asiste a la Psicoterapia, ---sienta que está siendo verdaderamente comprendida por el terapeuta, desde el marco de referen--cia interno del primero.

- 6) Que la persona perciba las tres condiciones bá--sicas que le brinda el terapeuta: congruencia, -valoración incondicional y comprensión empática, puesto que cuando la persona se siente compendida y aceptada, le resulta más fácil abandonar --los mecanismos de defensa, con que había estado-actuando hasta el momento, para iniciar el avan-ce hacia su propia madurez.

La Psicoterapia busca que las personas ejerzan y lleven al desarrollo todo su potencial, de forma que sean ellos mismos quienes controlen su vida y no el terapeuta (Trosman,-1986). Esto nos da la idea, de que la terapia no consiste en hacerle algo al individuo o convencerlo para que haga -algo él mismo, sino más bien, es una tarea de liberación -para que la persona pueda crecer y desarrollarse, eliminando todos aquellos obstáculos que le impiden seguir avanzando en su desarrollo.

Considero que las condiciones planteadas, producen un tipo de relación, que bien pueden convertirse en una condición-para el éxito terapéutico, además de que es una característa

tica esencial dentro de la psicoterapia: " La relación enriquecedora que dá la posibilidad de crecer y madurar ";- a lo que Lafarga y Gómez (1989) opinan que el crecimiento y el cambio, en la relación terapéutica se basa en la forma de vivir esta experiencia y no en la conceptualización de ésta. Gondra (1978) también señala que la relación terapéutica es una experiencia de crecimiento y que no es precisamente una preparación al cambio, sino que es en sí misma un cambio. Y para complementar la idea, -- Durand Dassier (1973) afirma que esta relación implica una actitud profunda de compromiso. Parece claro que un clima de aceptación, respeto y profunda comprensión, es una buena atmósfera para el desarrollo de toda persona.

Para que la relación terapéutica resulte enriquecedora se requiere mínimamente la autenticidad por parte del terapeuta, tratando de ser él mismo y teniendo presentes sus sentimientos, sin aparentar una imagen que no sea, ni -- siente; mostrarse tal cual es. Además se ha observado que cuando existe un mayor grado de aceptación y agrado del terapeuta hacia la persona que asiste a la psicoterapia, -- más útil será la relación, significando ésto que existe un clima cálido y de respeto, donde el terapeuta confía en que la persona con quien mantiene el contacto es un -- ser único y valioso, deseando profundamente que esta persona sea auténtica. " Esta aceptación de cada uno de los aspectos de la otra persona, le brinda calidez y seguridad a la relación, esto es fundamental, puesto que la se-

guridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda " (Rogers, 1981).

González (1988) señala que ella prefiere decir: " Esta relación es muy valiosa para mi y me comprometo a crecer y animar a la otra persona; a crecer y nutrir de manera profunda nuestra relación y no decir me comprometo para siempre ". Considero que esto nos da una visión de lo que es una relación enriquecedora.

Por todo ello podemos hablar de una relación donde el clima que predomina, es el de la " Libertad " para ser, lo -- que uno realmente es, ya que no existen ni evaluaciones -- morales o sociales, ni tampoco prejuicios y por tanto no hay diagnósticos que etiqueten a la persona.

Una vez lograda esta relación, el terapeuta se convierte en un compañero de la persona, que asiste a la psicoterapia, caminando junto con ella en la búsqueda de sí mismo (Rogers, 1981), originando el cambio y el desarrollo -- constructivo de la persona, sin embargo, se considera -- importante enfatizar que cuando el terapeuta trata por todos los medios de usar una técnica o una metodología para relacionarse con el cliente, simplemente perderá toda su autenticidad y espontaneidad, ya que estará más preocupado por llevar a cabo la técnica, que por estar realmente con la persona.

Es importante mencionar que la relación depende en gran medida tanto de las actitudes de la persona que ayuda, como la forma en que la otra persona "percibe" la relación- (Rogers, 1981).

Rogers (Op cit) señala que una relación enriquecedora puede crearse, si se presentan las siguientes situaciones:

- Autenticidad por parte del terapeuta.
- Apertura a la experiencia; "Conocerme y dejarme sentir en el ahora: aceptación de sí mismo".
- Deseo de experimentar y correr el riesgo de un compromiso en una relación interpersonal; capacidad para demostrar actitudes de calidez, cuidado agrado, interés y respeto.
- Ser una persona libre e independiente, capaz de comprender y aceptar a otra persona, con mayor profundidad, sin el miedo de perderme o dejar de ser yo.
- Capacidad de respeto, que permita a la otra persona, ser ella misma, sin que yo quiera ser modelo para la otra persona.

- Comprensión empática "La mayor utilidad se logra cuando puedo ver y plantear con claridad los significados de su experiencia que han permanecido oscuros y encubiertos para él".
- "Cuando mi actitud es condicional, la otra persona no puede cambiar o desarrollarse en los aspectos que no soy capaz de aceptar".
- Deseo de liberar las amenazas externas que percibe la persona, para que logre experimentar y centrarse en sus propios sentimientos y conflictos, que son también fuente de amenaza.
- Comprender que los juicios de valor, impiden el desarrollo personal, por lo que se hace necesario eliminarlos, para que así la persona se convierta en su propio foco de evaluación y en el centro de responsabilidad.
- Convicción de que la persona es un proceso de transformación y no en un ser estático y determinado por su pasado, ya que a partir de esta idea la persona podrá confirmar sus sospechas o bien reajustarlas; esto significa "Confirmar al otro".
- La relación de ayuda óptima sólo puede ser creada por un individuo psicológicamente maduro.

- El proceso terapéutico es el logro, por parte de la persona, del avance a su crecimiento y desarrollo maduracional, desde su concepción y no a la del terapeuta; en un clima psicológico favorable.

El proceso que sigue la persona dentro de la psicoterapia inicia con la liberación de tensiones, siguiendo un momento de exploración, para finalizar con la toma de conciencia (De la Paeza, 1975).

Durante el proceso de la psicoterapia, la persona va pasando por una serie de modificaciones en cuanto a la forma de vivir su experiencia; se puede decir que en un primer momento, la persona se encuentra alejada de sus experiencias, lo que le impide conocer lo que realmente siente y es, como plantea Rogers (1981) "El proceso implica una relajación de los esquemas cognoscitivos de su vivencia. El cliente abandona su experiencia anterior, interpretadas según sus modelos rígidos, percibidos como -- hechos externos y comienza a cambiar los significados de su experiencia, de acuerdo con constructos modificables - para cada nueva experiencia", para que a través de este - proceso, la persona vaya quitando la fachada y todo aquello que la cubre y recubre, para mostrarse tal como es.

El proceso de la psicoterapia, es una experiencia dinámica, única y distinta para cada individuo, y dependerá de éste, la dirección que tome el proceso terapéutico, ya -- que se basa en la libre experimentación "de las relaciones viscerales y sensoriales del organismo" del cliente.

Es necesario aclarar que dicho proceso en ocasiones resulta lento, doloroso, ambivalente e incierto para el cliente, ya que se encuentra en un territorio nuevo. Sin embargo, son mayores sus deseos de continuar en esta evolución de desorganización y reorganización, en donde las autopercepciones nuevas y contradictorias son valoradas por el terapeuta, aún cuando ni siquiera la persona lo haga. Resulta un proceso duro, puesto que no estamos acostumbrados a tomar la responsabilidad de nuestra propia experiencia, lo que trae como reacción, una frustración inicial, respecto a las demandas que trae la persona, que asiste a la psicoterapia (Rogers, 1980).

De este modo, podemos continuar describiendo qué es a través del proceso terapéutico, con las condiciones mencionadas, que la persona logra realizar un análisis responsable, desarrollo de la autoconfianza y por tanto, un mejor estado de ánimo de la persona, ya que se siente cómoda -- consigo misma, por el cambio que está viviendo en su personalidad y en su conducta. Además la persona aprende -- (por sí misma) nuevas formas de conducirse, tanto consigo misma, como con otras personas.

1.5.1 ETAPAS DEL PROCESO TERAPEUTICO.

Los cambios descritos, van surgiendo a través de todo el proceso terapéutico, el cual se conforma por diferentes momentos o etapas, que si bien es vivido de diversas formas por cada una de las personas que asisten a la psicoterapia, esto es, que cada una de ellas va tomando su tiempo y su camino, si se pueden señalar algunos de los momentos más característicos del proceso.

La finalidad de esta clasificación es dar una idea general de lo que sucede en el proceso terapéutico, ya que teniendo claras estas etapas se pueden determinar en que momento se encuentra el cliente, y así promover las condiciones más favorables para que la persona vaya avanzando hacia el cambio, sin embargo, como señala Rogers (1981) en la descripción que hace de estas etapas, no se pueden considerar que éstas se presenten en este orden y una por una, de manera inevitable.

Durante la Primera Etapa, regularmente la persona no experimenta la necesidad de ayuda, ya que ni siquiera existe el deseo de cambiar, puesto que no se reconoce ni se percibe ningún problema. Es por ello que la comunicación interna de sí, es muy limitada y en ocasiones nula; la persona sólo comenta hechos externos y se resiste a recono-

cer sus sentimientos, la concepción que tiene de sí es -- extremadamente rígida por lo que, las relaciones estre-- chas le atemorizan, puesto que representan una amenaza pa ra su interior. Así mismo se puede decir que durante esta etapa la persona basa sus experiencias en el pasado, lo - que propicia el bloqueo para la entrada de vivencias -- actuales; esto significa que la persona vive sus experien cias siempre intentando relacionarlas con el pasado.

Durante la primera entrevista se puede observar en la per sona una gran dependencia en sus comentarios, no hay res ponsabilidad acerca de sus decisiones. Rogers y Kinget -- (en Lerner, 1974) describen este momento de desorganiza ción, como una etapa de presentación de problemas y sínto mas de estados emocionales, así como de actitudes críti-- cas respecto al Yo.

Algunas de las características de las personas, en esta - etapa, según Rogers (1981) son :

- La Comunicación es escasa, además de deficiente.
- No hay reconocimiento real de sus sentimientos.
- Las emociones no se encuentran ligadas a la rea lidad.



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

- Los sentimientos y significados personales son - extremadamente rígidos.
- No hay deseos de cambiar.

En resumen, la persona muestra bastante simplicidad en la manera de interpretar sus problemas, tiende a sobrevalorar las experiencias pasadas; muestra una fuerte subestimación por el hombre común, no muestra interés en la búsqueda de explicaciones, y las que llega a dar parecen ser mágicas, ya que carecen de todo sentido de lógica. Los argumentos planteados son frágiles, muestra un fuerte tono emocional (que regularmente es mal manejado e incontrolado) y prefiere la polémica, más que el diálogo (González, 1988).

Respecto a su comunicación se puede decir, que se encuentra en un nivel bastante superficial ya que no se permite llegar a la intimidad de su mundo interior; valores, aspiraciones, sentimientos, vivencias, actitudes ante la vida etcétera. No hay compromiso ni con ella misma ni con los demás.

Cabe señalar que no todas las personas que inician el proceso terapéutico, se encuentran en esta primera etapa.

Rogers (1981) señala que para que la persona pase a la -- Segunda Etapa es determinante que haya sentido una óptima recepción; ya que esto propiciará un "ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica", esto es, que la persona empieza a comunicarse, aunque no de temas relacionados consigo mismo. Además de que empieza a ver que existen problemas aunque los perciba como algo externo a sí mismo, por lo que se puede decir que no hay responsabilidad personal en relación con sus problemas. También se puede decir, que sus sentimientos no los hace propios, sino que los hace lo más impersonales posibles, para que aparezcan como algo ajeno, ya sea en tiempo o persona.

El concepto que se tiene de sí mismo, se basa en constructos rígidos que se consideran fundamentales en hechos objetivos; tales como "bueno - malo", esto es, son constructos bastante absolutistas. La diferenciación de los -- significados de sentimientos personales es muy limitada y burda. Así mismo, durante esta etapa, se empiezan a expresar contradicciones, aunque no son percibidas como tales.

En esta segunda etapa la persona ya debe tener en claro - que el terapeuta no es quien habrá de dar la solución a - su problemática, para lo cual es necesario comentarle que éste será un espacio para él, para que llegue a ver de - una forma más clara su situación, y que como terapeuta - lo que se hará, es caminar en este proceso junto a él.

Es importante que desde este momento se le de la libertad de elección, es decir, que sienta que la terapia es una "situación en la cual es libre de elegir". Y que en ese tiempo, que es suyo, él lo puede aprovechar como mejor le parezca (Rogers, 1988).

Aquí se puede observar como la persona exagera en la intelectualización de una determinada experiencia. Sin embargo, aún no conscientiza su incongruencia; comienza a comunicar su Yo, aunque de manera disfrazada.

Otras características que describe Rogers (1981) en esta segunda etapa son las siguientes:

- La Comunicación fluída de temas ajenos a sí mismo.
- No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas.
- Pueden manifestarse sentimientos, pero no se les reconoce como tales, ni propios.
- La posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado.

- Se expresan contradicciones, aunque son pocas -- las que se reconocen como tales.

En la Tercera Etapa por la que pasa la persona que asiste a la psicoterapia, puede entenderse como una oportunidad de mayor libertad que experimenta, a partir de la aceptación plena, por parte del terapeuta.

En este momento, se puede observar como la persona va haciendo un análisis de su problemática, con una visión más objetiva y precisa, explorando y valorando su propia conducta, surgiendo una imagen consciente del Yo y descubriendo las contradicciones experimentadas, va transformando su dependencia pasiva, en un compromiso activo de sí mismo.

En esta etapa la persona describe sentimientos y significados personales, pero no del presente, además de que los percibe como negativos e inaceptables.

A estas alturas la persona percibe que existe una incongruencia y muestra mayor interés por entenderla y resolverla. La comunicación del yo mismo es más flexible fluida y apegada al presente.

Rogers (1981) plantea acerca de la tercera etapa las siguientes características:

- La persona percibe una incongruencia entre las experiencias vividas y el concepto de sí mismo.
- Las expresiones referentes al sí mismo como objeto, fluyen con mayor libertad.
- La aceptación de los sentimientos es mínima, la mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable.
- Los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como hechos externos.
- La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nitida y menos global que en las etapas anteriores.
- Se reconocen las contradicciones de la experiencia.
- Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

El requisito indispensable para que este continuo proceso se vaya logrando, es que la persona haya experimentado -- una óptima aceptación por parte del terapeuta, lo que propiciará esta serie de cambios en la persona que asiste a la terapia, esto es, que el terapeuta ayuda a la persona a que acepte, reconozca y clarifique sus sentimientos, -- sin la necesidad de proyectar o esconder por medio de mecanismos de defensa sus sentimientos negativos.

Es importante que el terapeuta atienda los sentimientos-- que en ese momento están aflorando, más que en el contenido que se maneje, por lo que la finalidad es que se acepten y reconozcan los sentimientos que la persona haya logrado expresar.

En la Cuarta Etapa la persona expresa libremente sus sentimientos y significados como algo personal y del presente, aunque aún no distingue la intensidad de sus sentimientos. Se reconoce el temor y la vivencia que parece -- ser difícil y desagradable.

Se perciben claramente las incongruencias, además empieza a observarse una autorresponsabilidad ante los problemas; y desea correr el riesgo de relacionarse más íntimamente con otras personas.

Comienza e existir interés por ser él mismo y mostrar su verdadero Yo, aunque aún cuestiona sobre la validez de sus percepciones.

Durante esta cuarta etapa, la persona se aproxima a un estado de mayor flexibilidad y de relajación, aunque aún no es total. Por ejemplo, expresa sentimientos del presente pero no del ahora; además de que en ocasiones estos van en contra de su deseo.

Rogers (1981) señala que en la cuarta etapa, se presentan las siguientes características :

- La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida.
- La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se le reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez.
- La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales, aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud de la simbolización.

- Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo.
- Sentimiento de responsabilidad propia en rela---ción con los problemas, si bien son vacilantes.
- A pesar de que una relación íntima, aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos.

En la Quinta Etapa del proceso terapéutico se observa -- una reorganización de la personalidad, ya que se van integrando los elementos que posibilitan el cambio al desarrollo; tales como la aceptación del sí mismo, la percepción del progreso, la valoración positiva de sí mismo y el esbozo de proyectos, mostrándose una persona segura e independiente.

Rogers (1981) menciona las siguientes características - de esta etapa :

- La incongruencia es mínima y temporal.
- La persona se percibe como un ser digno de con--

fianza.

- Aceptación total de la experiencia.
- El individuo acepta el riesgo de ser él mismo.
- Inicia un proceso de comunicación más libre y -- claro, referente a experiencias presentes.
- En cuanto a la estructura de su personalidad, -- ésta se vuelve flexible, ya que reconoce las incongruencias y las enfrenta; lo que permite el - afloramiento de su propio Yo.
- Los sentimientos positivos y negativos se sepa-- ran.
- Los sentimientos que surgen, suelen despertar -- sorpresas y temor, y casi nunca placer.
- Los sentimientos de sí mismo, se reconocen como-- propios, cada vez en mayor medida; hay un deseo-- de ser esos sentimientos, de ser él "Yo verdade-- ro".
- La experiencia es menos rígida, se descubren nue-- vos constructos personales y se les examina y -- cuestiona críticamente.

- Las incongruencias y contradicciones de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.
- Aumenta la propia responsabilidad ante los problemas, los cuales son encarados, aumentando la preocupación en cuanto a la medida en que se ha contribuido para ello.
- Los diálogos que se sostienen en el interior de sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

En la Sexta Etapa se puede observar que los sentimientos de la persona se basan en sus experiencias presentes e inmediatas; sin obstáculos, tales como; mecanismos de defensa. Hay congruencia entre las experiencias vividas y la percepción que tiene de sí mismo.

Las características de la sexta etapa, que señala Rogers (1981) son :

- La comunicación interna es libre y muy pocos (mínimos) bloqueos.

- La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente, a medida que se transforma en congruencia.
- El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido.
- Una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, - puede ser enfrentada y manejada con éxito, como cualquier otra realidad clara.

Finalmente, en la Séptima Etapa existe una aceptación total de los sentimientos inmediatos, tanto de situaciones presentes como pasadas.

Las características que señala Rogers (1981) de la -- séptima etapa, son :

- Las experiencias son aceptadas como situaciones nuevas, las cuales son vividas de forma congruente.
- La conscientización de las experiencias, es reflexiva y autocrítica.

- Es una persona con menos ansiedad, más relajada y sin embargo, más activo y dispuesto a la acción.
- Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro de la relación terapéutica, como fuera de ella.
- La vivencia de los sentimientos es utilizada como un referente claro.
- La aceptación de estos sentimientos cambiantes, como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.
- Se vuelve más activo.
- La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso, esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva y no como algo pasado.
- Poco a poco el sí mismo, se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como un objeto y en cambio se le siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza.

- La productividad y confianza aumentan.
- La comunicación interna es clara: los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos.
- El cliente experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.
- La relación con sus problemas, es de manera responsable.
- Comunicación libre en las relaciones con los demás.

Las etapas anteriores son las que regularmente se presentan a través del proceso terapéutico, sin embargo, también es importante hablar de una etapa de consolidación o maduración, en donde la persona va adquiriendo toda la confianza posible en sí mismo, para valorar de manera más profunda sus acciones. Cuando ésto se va logrando, señala Rogers (1981) que es frecuente que la persona quiera saber algo del terapeuta, sin que se presente la dependencia que en algunos casos se había experimentado.

Así llega el momento en que la persona siente menos necesidad de ayuda y decide que la relación terapéutica debe terminar. Aunque en ocasiones no resulta así, puesto que se quiere continuar hablando de otros problemas, pero -- ésto es debido a la situación satisfactoria que encontró en la relación.

1.6 OBJETIVOS Y METAS DE LA PSICOTERAPIA.

" CONOCETE A TI MISMO"

SOCRATES.

La Psicoterapia Centrada en la Persona, plantea como objetivo revalorar a la persona y a la comunidad humana (Lafarga, 1989). Esto es, atender de una manera amplia aquellos elementos que conforman a la persona, tales como los sentimientos, pensamientos, vivencias, etcétera.

Es importante mencionar el respeto que se tiene al ser humano, ya que es el fundamento para lograr el desarrollo de la persona, a través del enriquecimiento de sus experiencias y de todas sus potencialidades (Bugental, en Lafarga, 1989).

Además tiene como objetivo promover la independencia de la persona, es decir, que cada ser humano sea responsable de su vida, de sus experiencias y por tanto de sí mismo (González, 1987). Por tanto, podemos decir que se intenta, que la persona se de cuenta que únicamente es ella -- quien debe decidir su vida sin que otros decidan por ella.

Es necesario tener en claro que esta libertad de elección permite una mayor convivencia de la persona con el ambiente que le rodea y que en la medida, en que una persona se encuentra bien con ella misma, va facilitando las relaciones con las personas que se relaciona. El fin último de la Terapia Centrada en la Persona, es llevar a la gente a la elección y al compromiso en la acción (González,1987)

Bajo el ECP se parte de la necesidad de promover una mayor independencia e integración del individuo a la sociedad, más que esperar que los resultados sean y provengan del terapeuta, es decir, el centro de atención es la persona y no el problema (Lafarga, 1989). Se puede decir que lo que se busca es que la persona sea capaz de atender su situación de un forma organizada, clara y responsable.

Los objetivos que se plantean bajo este enfoque, rebasan un determinado tiempo y van hacia algo más fundamental -- que es el promover e incitar un impulso en la persona que le permita crecer, logrando así un mejor funcionamiento psicológico, más que la solución de un problema específico.

La libertad que se le da a la persona de ser "ella misma", más que un elemento que debe encontrarse presente --

durante el proceso terapéutico, ha de convertirse en un -
objetivo del propio terapeuta, es decir, debe buscar que-
la persona que asiste a la terapia, sea un ser indepen---
diente, desarrollando su capacidad de autodirección y de-
autocontrol, poniendo de manera manifiesta su funciona---
miento óptimo, esto es, que se encuentre satisfecho con -
lo que es, a partir del establecimiento de una estructura
de la personalidad flexible. En otras palabras, lograr -
que la persona descubra, actualice y aprenda a funcionar-
libremente, segura de tomar sus propias decisiones, po---
niendo en funcionamiento su potencial de crecimiento --
(Gondra, 1978).

Conforme las persona vamos creciendo, vamos adaptando --
nuestra conducta a las demandas de otras personas, en --
nuestra necesidad de ser aceptados y amados; vamos trans-
formandonos en aquello que consideramos necesario para --
ser valorados, sin embargo, después nos damos cuenta que-
esta forma de actuar nos trae mayores conflictos persona-
les, ya que difícilmente podemos dar gusto a todas aque--
llas personas que nos rodean, además de sentirnos que no-
estamos siendo lo que realmente somos.

Es por ello que en la psicoterapia se plantea como objeti-
vo que la persona llegue a conocerse, aceptarse, quererse
y respetar su dignidad como ser humano, a través de la --

observación y el análisis de sí mismo con una conciencia crítica, para así lograr la autonomía y autoevaluación, - necesarias para llegar a ser una persona autosuficiente y responsable, capaz de tomar decisiones y responsabilizarse por las consecuencias de sus propias acciones y elecciones (González, 1988).

Que la persona llegue a ejercer libremente la plenitud de sus potencialidades, teniendo en cuenta su realidad y que tienda al mantenimiento y a la valoración de sí misma, lo grandando un espíritu creador, cuyos actos difícilmente puedan preverse, que no cese de evolucionar y de desarrollar se, que se descubra a sí misma y que descubra la novedad de cada momento (Rogers y Kinget, 1974).

Bajo el ECP se intenta promover el autoconocimiento, la - autoaceptación, la autoestima, la autonomía, la seguridad personal, la apertura a la experiencia, la comunicación - auténtica, la toma de decisiones libre y respetable, además de facilitar el desarrollo, la capacidad creadora y - de autocrítica (Rogers, 1981).

1.7 FUNCIONAMIENTO OPTIMO DE LA PERSONA:
MADUREZ Y ADAPTACION PSICOLOGICA.

Es difícil decir cual es el nivel o el momento en que una persona es madura, sobre todo porque es una visión muy -- particular que se encuentra determinada por aspectos como la cultura, la época, etcétera, y con frecuencia se hace imposible llegar a un acuerdo. Por lo que se hace necesario exponer cómo se concibe y caracteriza la madurez de una persona bajo el ECP.

Las características fundamentales que presenta una persona madura, son: la capacidad que tiene para comprenderse así misma, para tomar decisiones de forma independiente y para relacionarse de manera satisfactoria con la gente -- que le rodea.

Toda persona tiende al desarrollo pleno y total de sus -- potencialidades, que a partir de la vivencia y experiencia de una relación enriquecedora, logra el funcionamiento óptimo de la personalidad, la cual presenta el objetivo y resultado final de la psicoterapia.

Se parte del supuesto de que toda persona tiene la capacidad de "Simbolizar su experiencia adecuadamente a la conciencia", esto es, vivir un estado de congruencia entre el Yo y la experiencia, a partir de experimentar la necesidad de consideración positiva, es decir, de recibir -- aceptación por parte de la gente que lo rodea, así como -- de sí mismo. Esto puede manifestarse en la medida en que la persona está más abierta de recibir la consideración -- positiva de personas significativas, dentro de una relación en que se siente comprendido de manera empática.

Según Rogers (1978), se puede decir que el funcionamiento óptimo, se refleja en los siguientes aspectos: La persona se encuentra abierta a vivir su experiencia sin la -- presencia de conductas defensivas, por lo que sus experiencias son más accesibles a la conciencia, así mismo -- sus percepciones se apegan de manera exacta a su experiencia. Esto permite que la estructura que tiene del Yo, sea congruente con su experiencia y que este proceso de conformación sea más flexible para asimilar las nuevas experiencias. Por otro lado se observa, como la persona, es -- su principal centro de valoración, permanentemente y basado en su propio organismo, además cabe aclarar que este -- proceso de valoración no depende de las condiciones externas. Por todo ello, se dice que una persona es adaptada, manifestando así una actitud creativa ante las nuevas -- experiencias, además de observarse que la persona se encuentra satisfecha de actuar de manera autónoma, conscien

tizando sus experiencias, sin distorsiones o negaciones, y en los casos donde se cometan errores, estos serán corregidos, en la medida en que se pongan a prueba en la realidad. Todo lo anterior lleva como consecuencia que la persona mantenga mejores relaciones con las personas que entre en contacto.

Es importante aclarar que este funcionamiento óptimo de la persona, no es algo que se considere como algo acabado sino como un proceso que constantemente se va conformando pero que en todo momento se observa una adaptación creativa y un continuo de actualización.

La persona que funciona plenamente es capaz de llevar a cabo, lo que se ha puesto como objetivo o ha determinado hacer y no es como la persona que pone mecanismos de defensa, que le impiden la realización de sus propios planes.

La persona plena se encuentra abierta a la experiencia, es libre de ser él y expresar su potencial. Ama la vida y disfruta cada momento, es autónomo y capaz de dominarse a sí mismo, vive el estilo de vida que él mismo ha elegido y no el que se le imponga por el medio ambiente externo, es un Ser responsable, abierto a aceptar y valorar por lo que son, a los demás. Es una persona que tiene confianza-

y fe en sí misma, y se aprecia, más sin embargo, se auto-crítica sin desvalorizarse, es un ser que ha decidido ser lo que es.

Es una persona en paz consigo y con el mundo, es creativa y constante con el logro de sus metas, es decidida en la acción, es espontánea. Es una persona que disfruta del -- proceso de ser, y no se ve como un ser terminado, es alguien que ha decidido no ser lo que no es, valora y goza el vivir "Ser ese Yo que realmente soy", es alguien que responde a sus sentimientos (De la Paeza, 1975).

Es la persona que anda en busca de la respuesta a su pregunta ¿ Quién soy ?. Es una persona que valora, acepta, ama y goza su vida intensamente, entiende que la felicidad está en él, está comprometido con la vida, es respetuosa y comprensiva tanto consigo misma como con otras personas.

Es madura y creativa, equilibrada en cuanto a sus metas - y la posibilidad que tiene de llevarla a cabo, busca la independencia. Es una persona con limitaciones y errores, aunque no más fuertes que su deseo de ser mejor y de crecer. Es una persona adaptada, que acepta todas sus percepciones por muy amenazantes que estas sean (Gómez, 1975).

Se dice que una persona ha llegado a la madurez cuando lo
gra percibir de una manera realista y discriminativa sus-
experiencias, eliminando el uso de mecanismos de defensa,
y por tanto valorandose a sí mismo y a los demás como se-
res individuales y diferentes, aceptandose como es, de ma
nera responsable, además de que lleva a la acción la ver
ificación de sus ideas y experiencias.

CAPITULO SEGUNDO

EL CAMBIO EN LA PSICOTERAPIA.

- 2.1 Concepto e Importancia del Cambio.
- 2.2 Aspectos y Condiciones que anteceden al Cambio.
- 2.3 Condiciones que favorecen el Cambio.
 - 2.3.1 Terapeuta.
 - 2.3.2 Congruencia.
 - 2.3.3 Aceptación Incondicional.
 - 2.3.4 Empatía.
- 2.4 Condiciones que obstaculizan el Cambio.

2.1 CONCEPTO E IMPORTANCIA DEL CAMBIO.

Bajo el ECP se considera como cambio, al desencadenamiento de todas aquellas potencialidades propias de la persona que le permitan poner en marcha su desarrollo (De Peretti, 1973). En otras palabras, podría decirse que es un momento de movimiento que consiste en pasar de un estado rígido a uno de fluidez, lo que significa que es un -- proceso de liberación.

Rogers (1981) también considera que el cambio es todo -- un proceso o una entidad, en donde se pasa de una estructura rígida a una "mutabilidad", es decir, a un estado -- flexible, en donde existe la disponibilidad para el movimiento, con base a ello, se puede concluir, que el cambio es un proceso que va siguiendo cierta lógica o camino, y -- que quien determina esta ruta, es únicamente la persona. Es un hecho, que tanto las personas como sus relaciones -- interpersonales son cambiantes y no estáticas.

El mismo autor señala que "la vida en su óptima expresión es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está -- congelado y que los momentos más enriquecedores y gratifi -- cantes de la vida, no son, sino aspectos de un proceso -- cambiante" (Rogers, 1981). Esta visión, nos da una idea

clara de que el cambio representa una parte esencial de la naturaleza humana, ya que significa el impulso y el móvil de toda persona.

El cambio al que me refiero en el presente trabajo, se enfoca a aquellos aspectos que modifican la personalidad y la conducta, se dirige a los sentimientos y la liberación de éstos, a la manera de vivir las experiencias, de una forma flexible, al Yo entendido como un todo. Por lo que, se hace necesario enfatizar que la base del proceso terapéutico, está en la experiencia total de la persona y por tanto el cambio ha de verse como un todo.

Existen ciertas condiciones que pueden facilitar el -- cambio, como la vivencia de una experiencia enriquecedora sin embargo, esto no quiere decir que sea necesario que se motive al cambio, por ejemplo en la relación terapéutica no se requiere que el terapeuta incite al cliente para que cambie, pues bajo el ECP, se parte de la idea de que todo ser humano, tiene por naturaleza propia el impulso al cambio, también entendido como tendencia a la autorrealización (Rogers, 1981).

Rogers (op cit) comenta que para que él comprendiera lo que pasaba en el cambio; más que elaborar conceptos, lo -

experimentó y lo observó en sus clientes, encontrando que a pesar de esta tendencia al cambio que tiene toda persona, existe un temor a abandonar el estado en que se encuentra la persona, considero que esto podría ser un miedo a todo aquello que desconocemos.

Frecuentemente nos entusiasma hablar del cambio (o por lo menos personalmente), así como determinar que es lo que se requiere cambiar, sobre todo cuando se trata del cambio que han de realizar otras gentes, sin embargo, es claro, que ésta ha de ser una decisión que ha de surgir desde nosotros mismos y para nosotros. Debe ser una determinación únicamente personal, aunque bien puede verse dirigida o influenciada por otra persona. Es algo que únicamente se llevará a cabo si realmente estamos conscientes de que se requiere.

Otto Rank (en De la Paeza, 1975) plantea que la importancia que adquiere, el vivir una experiencia como es la del vivir el proceso psicoterapéutico, se enfoca en permitir a la persona comprenderse a sí misma en su experiencia inmediata, por medio de la cual puede vivir y entender como llegar a ser él mismo.

La persona se da cuenta de la necesidad de cambiar, cuando ve que la estructura organizada de sí mismo, ya no le

permite enfrentar sus necesidades en situaciones reales - o cuando alcanza a percibir discrepancias en sí mismo -- (Rogers, 1988).

El cambio cobra su importancia en la medida que es una necesidad y demanda, que surge de la persona, el deseo y potencial de cambiar para lograr un desarrollo personal, -- que le permita enfrentarse a la vida de forma más cons---tructiva, inteligente y sociable, trayendo ésto, satisfacción a la persona.

Hablando de la importancia del cambio, hay que hacer referencia a un elemento implícito en este aspecto, y es el - "amor", ya que bajo el ECP, el amor es entendido como el sentimiento de interés que surge de una persona a otra(s) con el deseo de no interferir en su desarrollo, ni usar--los con fines egoístas, experimentando un sentimiento de--satisfacción cuando se le(s) ha dejado en libertad de de--sarrollarse a su manera.

En un primer momento no existe la intención de cambiar, - pero luego aumenta el sentido de la propia responsabili--dad luego "ha cambiado pero lo que parece más importante--es que se ha convertido en un proceso integrado de cambio (Rogers, 1981).

Hasta el momento, me he referido al cambio del individuo, sin embargo, considero que esta tendencia al cambio rebasa este nivel, ya que la sociedad requiere un cambio en cada persona, requiere de gente creativa que no se contente con el conformismo y el estereotipo, que sea capaz de adaptarse creativamente, con formas nuevas y originales, tanto en la escuela, trabajo, familia, etcétera; Que sea productor de cosas observables y concretas.

Una persona que desarrolle todas sus potencialidades de expandirse, crecer y madurar, que sea un Ser comprometido con él mismo y con el mundo.

2.2 ASPECTOS Y CONDICIONES QUE ANTECEDEN AL CAMBIO.

Para que surja el cambio, es necesario que la persona experimente esta necesidad, a través de la vivencia de un conflicto psíquico, que puede observarse en conductas defensivas, tales como la negación de experiencias, procesos defensivos de racionalización o bien en conductas desorganizadas; que consisten en que la persona se muestra voluble, por ejemplo, en primera instancia parece ser una persona psicológicamente adaptada y luego parece vivir en un estado de incongruencia, esto es conocido como un caso de "Personalidades múltiples" (Lerner, 1974).

Los elementos a retomar para el entendimiento del cambio son: Primeramente los sentimientos y significados propios de la persona, así como el tipo de experiencia, que vive y la forma de percibirlos, además del grado de incongruencia que vive. También es importante retomar la comunicación que tiene consigo mismo y la manera de relacionarse y enfrentarse con otros problemas y con la gente -- que le rodea.

Es importante recordar que la persona cambia, conforme -- percibe su realidad, a partir de su campo fenoménico; el cual se constituye por su historia, como por ejemplo, la-

relación de la persona con su ambiente (situaciones, per-
sonas, objetos, etcétera). Así la persona reacciona y --
actua de acuerdo a su forma de percibir la realidad.

Para hablar de las condiciones que se requieren para que-
se produzca un cambio en la persona que asiste a la psico-
terapia, es necesario hablar de las motivaciones y necesi-
dades de la persona.

Primeramente señalemos que todo ser humano tiene necesida-
des, tanto físicas como psicosociales y que éstas repre-
sentan el motivo de sobrevivencia, desarrollo y realiza-
ción personal, ya que a través de la satisfacción de nece-
sidades el hombre va dirigiendo su vida.

Las necesidades físicas y psicosociales que plantea Gon-
zález (1988) son las siguientes; respecto a las prime-
ras, considera el ambiente físico; temperatura, humedad,-
tiempo, espacio, ecología equilibrada, alimentación (co-
mida y agua), sueño, abrigo, techo, higiene, cuidados --
médicos, eliminación de tóxicas y desechos orgánicos, --
etcétera.

Mientras que en las necesidades psicosociales se conside-
ran las siguientes: necesidad de seguridad, esto es, --

confianza en sí y en los demás; necesidad de pertenencia; saber que se pertenece a un grupo, en donde la persona se pueda desenvolver y desarrollar; necesidad de identidad, - saberse un ser único, con características propias, importante para uno mismo y para grupos, como son la familia, - la comunidad, la sociedad, etcétera, ahí donde forma parte. "El reconocimiento, la confianza, el estatus y la evaluación de sí mismo, son necesarios para el logro de una identidad propia". Necesidad de autorrealización, el desarrollo y el logro de metas que cada persona se propone y poder desarrollar la capacidad, el gran potencial humano hacia la realización de sí mismo, de forma dinámica; estar dispuesto al cambio, a vivir nuevas experiencias que enriquecen, ser independiente, autónomo y autodirigido, - estar capacitado para correr riesgos y enfrentar retos - que aumenten las oportunidades de logro; son elementos - indispensables para la autorrealización (González, 1988).

Así mismo es necesario recordar que el cambio dependerá - de cada persona, puesto que no se puede hablar de, "un - cambio óptimo o ideal para todas" las personas, debido a - que cada uno percibe su realidad de forma diferente. Por ejemplo, para una persona puede resultar un cambio significativo: el desarrollar su estatus, mientras que para - otra persona esto no significa un desarrollo personal.

La psicoterapia puede ser usada como un instrumento facilitador del cambio, que si bien no es el único medio, ya que el vivir una experiencia enriquecedora promueve el desarrollo y cambios en la persona, a continuación me enfocaré a las condiciones que se plantean en la terapia para facilitar el cambio:

- El cambio es determinado en gran medida por las metas a las que desea llegar cada persona, y surge de la necesidad de eliminar el estado de desadaptación (Loew y Figueira, 1981).

- Cuando la persona siente un estado de gran ansiedad o angustia, el entrar en contacto con una persona, como por ejemplo el terapeuta, quien vive un estado de mayor acuerdo interno y capaz de brindar consideración positiva incondicional, además de una comprensión empática, se abre la oportunidad para que se den cambios importantes en la personalidad y en la conducta (Rogers y Kinget, 1974).

- Rogers (1978) afirma que mientras la persona viva un estado de mayor angustia, el proceso terapéutico se facilitará ya que ésto provoca un mayor compromiso con la terapia.

- Las condiciones básicas para el establecimiento del cambio son la libertad y seguridad que la persona experimenta y vivencia en la relación terapéutica (Rogers y Kinget, 1974).

- La actitud Rogeriana necesaria para el establecimiento de cambios en la persona que asiste a la psicoterapia es el de permanecer constantemente en las variaciones que presenta y tiene la persona, adaptandose a estas modificaciones a través de una flexible y penetrante empatía (Lerner, 1974).

- Otra condición para que se lleve a cabo un cambio es que existan la confianza en la capacidad innata del paciente para el autodesarrollo.

- La condición fundamental es que la persona se sienta recibida, aceptada y comprendida tal como es.

- Para que la persona pueda tener un cambio es necesario que primero se acepte a sí misma tal y como es.

- Que la persona exprese libremente sus sentimientos y actitudes, descargando el peso emocional que trae consigo la persona que asiste a la terapia.

- Una autenticidad y transparencia, en la cual el terapeuta pueda vivir sus verdaderos sentimientos.

- Una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente.

- Una sensible capacidad para ver al cliente y su mundo tal y como él lo ve (Rogers, 1981).

- Es necesario que la persona sienta el clima de calidez que le ofrece el terapeuta.

- Es importante alcanzar un nivel de comunicación que permita a la persona saber que esta siendo comprendido por el terapeuta.

- Que la persona se encuentre frente a un problema serio y significativo.

- Que en la relación que se establezca, exista una persona coherente, capaz de ser lo que es y de sentir respeto positivo e incondicional hacia la persona, además de comprenderlo empáticamente en su mundo privado.

- Que la persona se encuentre abierto a la experiencia, esto es, que haya falta de rigidez, permeabilidad en los conceptos, creencias, percepciones e hipótesis que tiene.

2.3 CONDICIONES QUE FAVORECEN EL CAMBIO.

Para lograr el cambio se requieren ciertas condiciones, -brindadas por el terapeuta, para así facilitar el proceso terapéutico.

Una de las condiciones básicas que ha de brindar el terapeuta a la persona que asiste al servicio, es hacerle sentir que es plenamente recibido, entendiendo por ello que la persona perciba en el terapeuta una personalidad sincera, es decir, que se presente tal como es, así como el -deseo de entender lo que está pasando y viviendo el cliente. Cabe enfatizar, que ésto debe hacerse sentir a la -persona y que no sea un mero deseo del terapeuta, ya que como se ha dicho, lo que importa es la manera en que la -persona experimenta y vive la terapia (Rogers, 1981).

Podemos asegurar que una de las condiciones básicas para que se produzca un cambio, es el vivir una relación enriquecedora, que como ya se ha mencionado, no nada más puede ser la relación terapéutica (González, 1988).

El cambio se ve favorecido por la interacción emocional y por la actitud aceptante, más que por el intercambio ver-

bal, en la relación terapéutica. También se ve favorecido cuando la persona logra el "insight", ya que es a partir de esto, que se da la fluidez y soltura, que facilita el cambio. Entendiendo por ello "la luz o la fuente de energía, que permite a la persona ser ella misma, y para ello es necesario que anteriormente se haya dado una liberación emocional" (De la Paeza, 1975).

Otro de los aspectos que favorecen el cambio, es la discrepancia entre el Self ideal y el Self percibido, ya que el sentimiento que se produce de insatisfacción consigo mismo, genera en la persona una motivación para buscar y desear la ayuda terapéutica (Gómez, 1975).

No se trata de enseñarle o decirle verbalmente a la persona, lo que tiene que hacer, sino que a partir de sus vivencias, ella va aprendiendo a ser una persona autónoma y libre (Lerner, 1974). Dándole el tiempo necesario a la persona, para que ella sea quien decida el momento o la necesidad de cambio.

Rogers (en De Peretti, 1973) plantea que su hipótesis acerca del crecimiento de la persona, es que ella posee todos los medios para elegir y decidir por sí misma, alcanzar el grado de madurez y libertad que desee.

2.3.1

TERAPEUTA.

" El terapeuta es un promotor del desarrollo integral del Potencial Humano" (Lerner, 1974).

El terapeuta juega un papel determinante dentro de la psicoterapia, Rogers (1978) plantea que para lograr que -- una terapia tenga el éxito esperado, es necesario que el terapeuta mantenga una relación profundamente personal - con su cliente, presentandose ante él como persona y no - con la máscara de científico, médico o meramente como profesionalista. Además es importante que trate a la persona - como un ser que vale y que le haga sentir este respeto, - así como una disposición abierta para comprenderlo, para que así logre participar en las experiencias del cliente. Se podría resumir así, que el terapeuta le da la libertad necesaria, para que la persona sea él mismo, presentandose tal cual es, sin máscaras.

Es determinante la seguridad que le debe inspirar el terapeuta al cliente, para que éste sea capaz de sentir plenamente el significado de las experiencias que en el transcurso del proceso terapéutico vaya descubriendo.

El terapeuta es visto como un agente que determina - cambios en la persona, más no como un manipulador de la - conducta de la persona que asiste a la terapia. Es indispensable que el terapeuta tenga una filosofía acerca de - la persona, como un Ser y no como un objeto incapaz de de cidir, que entienda que cualquier persona es digna de ser tratada y respetada como un ser con múltiples capacidades y valores.

Se requiere que el terapeuta esté dispuesto a no ser él - quien determine el camino que ha de seguir el cliente. El terapeuta más que manejar técnicas, es necesario que presente una actitud de apertura, para promover el cambio en la persona, entendiendolo como un todo y sin manipulaciones, ésta sería la función básica del terapeuta (Lerner, 1974).

Pero además Rogers (1988) afirma que el terapeuta que - trata de emplear un "método", está determinado al fracaso a menos que este método concuerde genuinamente con sus - propias actitudes y valores. Lo que presupone que el tera peuta centrado en la persona, es un ser que respeta y valora la dignidad humana, con deseos sinceros de dar y entregar al desarrollo de las personas.

Es obvio que no se plantea un ser perfecto, pero si con una gran capacidad de reconocer sus mecanismos de defensa o miedos, ya que constantemente se encuentra verificando sus interpretaciones, con las percepciones de la persona.

Esta actitud consiste en propiciar una relación donde se promueva la cálidez y la seguridad de la persona, ya que este clima facilitará la modificación de la noción del yo debilitará los mecanismos defensivos y permitirá el insight; provocando todo esto, una persona con funcionamiento óptimo.

Bajo el ECP se plantea que lo importante en la persona del terapeuta no es básicamente su formación profesional, sino sus cualidades personales, por lo que se hace necesario hablar de la madurez emocional del terapeuta, entendiéndose por ello la capacidad de "Dejar Ser" a la persona, es decir, de renunciar a su posición directiva y confiar en las capacidades de desarrollo de la persona. Lo que -- hace suponer que no basta con las ganas de ayudar desde nuestro punto de referencia, sino que es necesario ponernos en una relación "Persona a Persona", sin jerarquías, es por ello que el terapeuta debe tener en claro sus objetivos; "Lograr que la persona sea autónoma y no un reflejo de lo que al terapeuta le gustaría que fuera.



Además, es necesario que el terapeuta haya vivido esta - experiencia enriquecedora, ya que no existe mejor forma - de comprender y entender algo, que a través de la propia - experiencia y vivencia. Es por ello, que se recomienda - que el terapeuta se conozca a sí mismo, que viva un estado de congruencia que le permita estar constantemente - abierto a la experiencia, conociendo sus propias limita-- ciones.

Se puede afirmar que una de las cualidades más importan-- tes que debe tener un terapeuta es tener la capacidad de crear y vivir una relación eficiente, es decir, enriquece dora (Lerner, 1974).

Rogers (1988) asegura que en cada una de sus relaciones terapéuticas, el terapeuta va madurando y cambiando, tanto profesional como personalmente, ya que en la relación - ambas partes se enriquecen y crecen.

El terapeuta ha de vivir la sesión al ritmo de la persona (De la Paeza, 1975) alentandola a través de su actitud para que se exprese libremente, experimentando sus sentimientos. La misma autora comenta que el hecho de ir res-- pondeando más al contenido emocional que a las palabras, - permite que la persona se vaya revelando tal como es. Además comenta que el avance que pueda tener la persona-

que asiste a la psicoterapia, depende en gran medida de - que el terapeuta sea un ser genuino, que responda con toda la gama de sus sentimientos.

El terapeuta estimula, acompaña, comunica, comparte, experimenta, se relaciona, comprende. empatiza y se responsabiliza por su propio proceso y existencia (González, - 1988).

Como una parte importante del éxito de la terapia, es decir, de los cambios que se producen en la persona, se hace indispensable hablar de la concepción que tiene el terapeuta acerca del ser humano, ya que se ha observado - que, esta confianza en el impulso al desarrollo de la persona, permiten centrar la dinámica del proceso psicoterapéutico en la tendencia actualizante de la persona (Lerner, 1974).

Además el terapeuta debe poseer una capacidad de autocrítica bastante desarrollada y estar abierto a reconocer - sus fallas y limitaciones.

Gondra (1978) afirma que las actividades del terapeuta son las de seleccionar a sus clientes, sin diagnósticos;-

crear una relación cálida, permisiva y libre; facilitar - el desahogo emocional de la persona a partir de una actitud de acogida amistosa; evitando la dirección.

2.3.2 CONGRUENCIA.

La Congruencia es una de las condiciones que Rogers (1978) estima necesarias para el "Crecimiento", básicamente la fundamental, aunque no por ello la única. Congruencia, entendida como la genuinidad, la autenticidad que el terapeuta ha de mostrar, para facilitar el proceso terapéutico. La congruencia consiste en mostrarse y ser tal como uno es, esto es, ser "transparente", de modo que la otra persona perciba lo que en realidad uno es, sin máscaras y sin apariencias. Lafarga (1989) dice que "son los sentimientos y las actitudes, lo que ayudan cuando son expresados y no las opiniones o juicios acerca del otro ".

La Congruencia se ha considerado, como un aspecto fundamental para el logro de una terapia exitosa, esto es, que el terapeuta experimente, reconozca y exprese lo que sucede en él, ya que en medida de ello, facilitará el crecimiento de la persona (Lafarga, op cit). Esto lleva como consecuencia que la persona se presente de la misma manera, ya que se promueve el "Dejar Ser", es decir, no existe el intento de controlar la respuesta del otro, puesto que no se pretende que sea de una determinada manera, sino simplemente sea tal cual es.

2.3.3 ACEPTACION INCONDICIONAL.

Otra de las condiciones importantes que se presentan en la psicoterapia Centrada en la Persona, es la aceptación-positiva incondicional, que le brinda el terapeuta al cliente. Esto significa que hay un aprecio no posesivo, que permite que se acepte a la persona en cualquier aspecto y momento; sin juicios, ni evaluaciones, dejándole completamente a la persona, la responsabilidad de ser él mismo.

La Consideración positiva incondicional, puede entenderse como un sentimiento positivo, tal como aprecio, simpatía, respeto, aceptación, calidez, afecto o amor, interés y preocupación sincera por la persona (Lerner, 1974). Cabe aclarar que esta aceptación es hacia la persona por lo que es y no por alguna conducta específica o alguna situación que agrade al terapeuta.

Es importante señalar que esta aceptación y valoración permite a la persona experimentar un cambio esencial en la escala de sus valores y respeto hacia él mismo, tal como la autoaceptación, que como veremos, es una condición-básica para la eficiencia y armonía físicas y psicológicas (Martínez, 1982).

Rogers (1981) comenta, que le ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona y aunque - ésto resulta en ocasiones difícil, debido a la fuerte tradición de creer que "todas las demás personas deben sentir, juzgar, creer y ser como uno", es en verdad una de las potencialidades más valiosas de la vida.

La exploración del sí mismo y el insight (aspectos positivos del proceso terapéutico) son estimulados por las - respuestas que reflejan sentimientos, en cambio las respuestas de evaluación, interpretación o estructuración, - tienden a originar en el cliente reacciones negativas para el proceso de la terapia (Rogers, 1981).

En resumen, se puede decir que la valoración incondicional, es una actitud de calidez positiva y de interés por la persona, aceptandola en forma total, más que parcial.

2.3.4. EMPATIA.

Una más de las condiciones que facilitan el cambio en la persona que asiste a la psicoterapia, es la Empatía, significando ésto, que el terapeuta intenta captar con precisión, los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente, esto es, ubicarse en la situación del otro; "Comprender a la persona desde adentro" (Lerner, 1974). Además de que el mismo terapeuta le comunica y hace sentir a la persona que está siendo comprendida.

Se considera que ésta puede ser una habilidad que puede irse desarrollando, pero sobre todo es una actitud que se requiere para que la persona logre tener un mejor control de su comportamiento y de su mundo.

Esta característica que debe presentar el terapeuta, permite movilizar la tendencia actualizante de la persona debido al sentimiento de comprensión que experimenta en la relación terapéutica. Así mismo permite que el terapeuta se centre en las demandas reales de la persona y no en lo que personalmente él quisiera que sucediera; "se trata de percibir con el paciente y no al paciente" (Lerner, 1974).

Es importante la consideración empática, ya que a partir de esta comprensión, el terapeuta va reflejando lo percibido, empáticamente y no interpretando, juzgando o actuando en cualquier forma que determine una relación jerárquica (Lerner, 1974). Significa ponerte en los zapatos del otro y no precisamente para vivir sus problemas, sino para entenderlo.

Rogers (1981) plantea que para él es un enorme valor, - el comprender a otras personas "Comprender exactamente lo que sus afirmaciones, significan para esa persona", además afirma que el hecho de comprender es una experiencia-enriquecedora, ya que gracias a ello ha aprendido que es una persona capaz de dar, y que no sólo él se enriquece, sino también la otra persona, al sentirse comprendido; - "He descubiertó que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, me enriquece. Puesto que la comprensión es muy gratificante, me gustaría eliminar las barreras entre los otros y yo, para que ellos puedan, si así lo desean, revelarse más plenamente" (Rogers, op cit).

El terapeuta con experiencia, nunca duda de lo que el paciente quiere decir, sus observaciones se adaptan perfectamente al estado de ánimo y satisfacción del cliente.

Rogers (1980) señala que es muy poco usual que se de la comprensión empática, ya que regularmente estamos acostumbrados a juzgar y a valorar los comentarios y acciones de las personas, sin embargo, esto resulta de gran ayuda, ya que el hecho de ser comprendido sin estar siendo analizado o juzgado, permite a la persona no perder su identidad.

Toda persona tiene una tendencia hacia el desarrollo, sin embargo, en ocasiones se presentan situaciones que obstruyen este proceso, más nunca se destruye, simplemente se va deteniendo y en el momento en que se den las condiciones necesarias, esta tendencia aflorará y seguirá su ruta al crecimiento. Por ello podemos asegurar que aún en condiciones adversas, nos movemos en dirección al crecimiento (Rogers, 1988).

Uno de los aspectos que impiden el óptimo desarrollo de la persona, es cuando ésta niega su Yo, debido a que la gente significativa para él, la rechaza, esta situación hace que él niegue sus sentimientos reales, distorsionando o negándose a sí mismo, podríamos decir que en su deseo de ser aceptado y querido, no logra esta aceptación y pone su mejor máscara para conseguirlo, pagando el precio de no ser él, pero sobre todo con un conflicto psíquico, que como consecuencia provoca diferentes alteraciones psicósomáticas (Lerner, 1974).

Algunas condiciones que impiden el cambio son :

- El temor al cambio, que pone en acción actitudes de resistencia.

- Costumbre por la situación conflictiva que se vive, ya que éste estado provoca reacciones de "apapacho", por parte de los demás, hacia la persona en incongruencia.

- Temor al futuro, esto es, a la despersonalización y a la falta de identidad, como por ejemplo; "¿ Ahora quién voy a ser ?".

Uno de los factores que impiden que la persona logre ser lo que realmente es, es su afán de "agradar", ya que en la lucha de ser lo que uno es, se pierde la espontaneidad y la autenticidad.

Otro de los obstáculos que no permiten un cambio en la persona, es cuando existe muy poco control de su situación vital, impidiendo poner en práctica los cambios deseados (Rogers, 1978).

Cuando la persona asiste a la psicoterapia, regularmente se encuentra en un estado de tensión y de baja autoestima pensando constante e involuntariamente en el esfuerzo que tiene que hacer por cambiar algún aspecto específico, impidiendo ésto el logro de su objetivo; "mientras la persona intenta luchar contra alguna idea fija, ésta se establece con mayor intensidad".

Es necesario reconocer en determinado momento, que una de las razones para que no se logre una terapia exitosa, son los errores que como ser humano puede cometer el terapeuta, para lo cual es necesario cuestionar las causas de la resistencia, Cuál ha sido la falla que no está permitiendo los progresos esperados y así intentar mejorar la situación, y en caso de que aún así no funcione, es recomendable terminar la relación terapéutica, para así evitar perjudicar, tanto a la persona como el mismo terapeuta, como por ejemplo, culparse el uno al otro de que no haya funcionado la terapia, ya que esto no permite llegar a nada positivo (Rogers, 1978).

Además es importante reconocer que el tipo de cambio que se promueve o que ocurre en la psicoterapia, no siempre es visto como algo deseable para todos (no se pueden negar los juicios de valor, sociales existentes). Nuestra cultura se basa en ideas tales como mantener gente que no piense (basta con ver el tipo de educación académica, que en la mayoría de las escuelas se promueve). Un proceso de cambio de esta naturaleza, puede ser evitado fácilmente, para eso bastará con reducir o evitar las relaciones en las que el individuo se sienta plenamente recibido tal como es (Rogers, 1981).

CAPITULO TERCERO

IMPLICACIONES Y EFECTOS DEL CAMBIO.

- 3.1 Cambios logrados durante el proceso
Terapéutico.
- 3.1.1 Desarrollo Óptimo.
- 3.2 Condiciones que posibilitan el estable-
cimiento y la consistencia del
Cambio.
- 3.3 Respuestas a las demandas de la Persona.
- 3.4 Término del proceso terapéutico.

3.1 CAMBIOS LOGRADOS DURANTE EL PROCESO

TERAPEUTICO.

Como se ha venido viendo, lo que se busca a través del cambio (Terapéutico) es el crecimiento de la persona; - la integración de todo lo que lo constituye como ser, y - la manifestación completa de sus potencialidades. Ya que a partir de los cambios que se van dando en el interior - de la persona que asiste a la psicoterapia, va modificándose su conducta; desde la forma de relacionarse con el - ambiente, como consigo mismo.

Lerner (1974) plantea que el proceso de reorganización de la noción del yo, es precedido por una desorganización que frecuentemente es dolorosa, experimentando miedos y - depresiones, pero que en el apoyo terapéutico, la persona logrará seguir adelante, superando los momentos difíciles.

Cuando la persona que asiste la terapia es capaz de escucharse a sí mismo en su totalidad, tanto sus sentimientos más profundos, como sus experiencias más difíciles, ella logra disminuir el poder que otros han tenido para inculcarle culpas, miedos e inhibiciones, aumentando poco a --

poco la comprensión y control de sí mismo, facilitando así su propio crecimiento.

La persona va cambiando en cuanto que va encontrando libertad para crecer y dirigir su propia ruta, puesto que se hace consciente de sí mismo, se acepta y se vuelve menos defensivo.

A continuación se describen aquellos cambios que vive la persona, a través del proceso terapéutico:

CAMBIA EL AUTOCONCEPTO.

El autoconcepto también conocido como "Self", se refiere a la percepción que la persona tiene de su propia imagen, influyendo esto, en gran medida, en el comportamiento y en la personalidad, ya que la forma de actuar y comportarnos cada persona, corresponde a la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Gómez (1975) afirma que el autoconcepto es un producto social que se forma y conforma a través de la-

interacción con el mundo. Cabe señalar que la actitud que tiene una persona hacia otras, está significativamente relacionada con la actitud que tiene -- hacia sí misma: "La persona que no se ama es incapaz de amar a otros". Así mismo, la persona que se acepta, logra y tiene mejores relaciones interpersonales y viceversa, los que se autorrechazan tienden a tener poca estima a los demás.

Al respecto Gómez (op cit) plantea los siguientes conceptos; por el Self Objetivo se entiende a todas aquellas potencialidades y capacidades reales de la persona. Mientras que el Autoconocimiento se refiere al entendimiento y evaluación que la persona hace, acerca de sus capacidades y potencialidades. Por último habla del Self Social por el cual se entiende el funcionamiento de las potencialidades y capacidades, en la relación con el medio ambiente. El autoconcepto se ve influenciado por la evaluación que hacen de él, la gente que le rodea.

A partir del propio concepto que la persona logra hacer de sí misma, va alejándose de lo que no es y reconoce su propia identidad: Quién es, lo que quiere y lo que en realidad siente (De la Paeza, 1975).

La persona que logra conocerse de verdad se convierte en un ser pleno, congruente, transparente, espontáneo, claro en sus convicciones y valores, decidido honesto y verdadero consigo mismo.

"El cliente cambia y reorganiza el concepto de sí mismo, dejando de percibirse como un individuo inaceptable, indigno de respeto y obligado a vivir normas ajenas, se aproxima a una concepción de sí mismo como persona valiosa, de dirección interna, capaz de crear sus normas y valores, sobre la base de su propia experiencia y además desarrolla actitudes mucho más positiva hacia sí mismo" (Rogers, 1981).

A través del proceso terapéutico, el concepto del yo cobra una estructura más organizada, permitiendo la entrada de experiencias que anteriormente eran distorsionadas o negadas; La persona va experimentando "insights", lo que permite que la noción del yo se vaya modificando, para convertirse en una noción clara, en donde ocurre una buena simbolización. El insight puede definirse, como la autocomprensión, por propia iniciativa y en caso de que el terapeuta pretenda crearlo o producirlo, éste se demorará más en llegar.

La persona se da cuenta que su organismo es digno de confianza, reconociendo que es capaz de confiar en sus experiencias, por ejemplo cuando siente que alguna actividad es valiosa, efectivamente se da cuenta que vale la pena. Ella aprende que no existe otra fuente de información más clara que su percepción, - que si bien para otras personas puede ser errada o - no compartir la misma idea, la persona es capaz de - aceptar sus sentimientos hacia ciertos aspectos.

Rogers (1981) señala que siempre confió en algún sentido interior, y no intelectual, su decisión fue prudente, además de que en la medida en que aprende a confiar más en sus reacciones como organismo total descubre que puede usarlas como guías de sus pensamientos.

CAMBIA LA FORMA DE PERCIBIR.

Uno más de los cambios que se logra en la psicoterapia es el de la Captación Intuitiva; entendiéndola por ella una reorganización en el Campo Perceptual; se perciben de manera clara y real, las relaciones entre las experiencias y el yo, en otras palabras se puede decir que es una nueva forma de percibir (Rogers, 1978).

- 1) La Percepción de las relaciones, se hace más-completa, ya que capta elementos que anterior-mente no había percibido o bien los había ne-gado. En este momento la persona comprende de pronto, cosas que no lograba entender, como -dice Rogers es el momento del ¡Eureka!, el -cual es precedido por una etapa de liberación de actitudes defensivas.

- 2) La aceptación del yo, consiste en una capta--ción inmediata y real de la naturaleza de los propios impulsos, sin necesidad de nergarlos, aunque no sean aceptados socialmente, o bien, aunque no vayan de acuerdo con el Yo ideal.

- 3) La Elección es uno de los elementos esencia--les de la Captación Intuitiva, que se refiere a la elección concreta y positiva de metas -que traen mayor satisfacción a la persona. La Terapia solamente puede ayudar a un individuo a encontrar satisfacciones nuevas y a optar -por un curso de acción que a la larga resulta más satisfactoria (Rogers, 1978).

Este acto de elección llamado por Rogers "Vo-luntad Creadora" permite que la persona deci-da actuar, es decir, toma una postura activa-

que le hace avanzar en la dirección del logro de sus metas. Si la nueva orientación no va espontáneamente reforzada por la acción es evidente que no ha llegado a la persona en profundidad (Rogers, 1978) lo cual significa, que los cambios son accesibles a la observación ya que no basta con el deseo de cambiar, ni son la expresión verbal, sino que el cambio aquí, se demuestra en la acción, sobre aquellos eventos que le proporcionen mayor satisfacción, aún cuando sea a largo plazo o bien aunque tenga que sacrificar algunas satisfacciones que podría tener en ese momento, esto es, se busca una satisfacción más profunda y madura.

Así mismo, se puede decir que posterior a este cambio perceptual, se ve modificado el campo de la auto-comprensión, logrando con ello, una mayor autoconfianza e independencia (Rogers, 1978).

Puede tolerar la ambigüedad y soportar pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación, esta apertura a la percepción, de la que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que emerge de la terapia (Rogers, 1981).

CAMBIA LA AUTOACEPTACION.

A partir de que la persona ha logrado desarrollar su capacidad de auto-observación, entendiéndola por ello la capacidad de reconocer lo que está sintiendo o experimentando; se facilita la identificación clara de sí mismo, además de la aceptación de sí, comprobando que en ocasiones actúa como no quiere, más sin embargo, la aceptación, facilita la identificación, facilita que la persona tenga en claro lo que desea modificar y que lo haga. Rogers (1981) menciona que no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptemos, el cambio parece llegar casi sin que se le advierta.

Se puede decir que ser uno mismo, significa, descubrir la unidad y armonía que existen entre los sentimientos y las reacciones. Sin el uso de máscaras que distorsionan el verdadero significado de las experiencias. El auténtico sí mismo, se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas, el llegar a ser uno mismo, implica no tener fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de los sentimientos o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso

vivo que respira, siente y fluctua; en resumen, llegar a ser persona, en toda su amplitud (Rogers, - 1981).

Cuando la persona ha logrado la auto-conciencia, se da como consecuencia el control de su propia conducta, ya que tiene en claro lo que desea y quiere, tiene un propósito en la vida y sabe lo que tiene que hacer para alcanzar su meta, este control se basa en él mismo y no en influencias externas.

CAMBIO EN LA CONGRUENCIA Y EN LA AUTENTICIDAD.

Además de los logros mencionados, que se obtienen a través de la psicoterapia, se puede decir que la persona que asiste a ella; va centrandose cada vez más en sí mismo, haciendo una auto-observación más detallada de su personalidad que provoca un cambio en la percepción y actitud hacia sí mismo, sintiendose con ello; auténtica, que se debe a la relación existente entre su organismo y la noción del Yo.

La persona comprende y valora la importancia de ser-él mismo, sin mostrarse con fachadas o máscaras o - aparentando ser algo que no piensa o siente; ya que - ésto no tiene ninguna utilidad; aunque para ser hon- nesta difícilmente se logra con toda exactitud.

También se puede decir que en la medida en que la - persona desea ser ella misma, experimenta cambios - que se reflejan en las personas con quien se relacio- na. La persona llega a ser lo que es: Un organismo - total y que funciona plenamente.

Deja de utilizar las máscaras y en lugar de ser una- máscara, acepta la posibilidad de ser él mismo. - Cuando las personas nos ocultamos tras una fachada - se debe a que nos consideramos demasiado espantosas- como para mostrarnos tal cual somos (Rogers, 1981).

A partir de que el estado de defensa disminuye, la - persona se permite vivir de forma más exacta sus - experiencias. Provocando así el estado de congruen- cia, ya que concuerda el concepto de yo con su expe- riencia.

El hecho de que la persona llegue a ser ella misma - no soluciona la problemática, pero si transforma la forma de vivir, haciendola más comprometida y profunda. De la Paeza (1975) dice que la satisfacción en un proceso de orientación no radica en solucionar - una problemática, sino en haber descubierto dentro - de sí, el valor de afrontar la vida poniendo en juego todos los recursos.

CAMBIA EL CENTRO DE VALORACION.

Otro de los cambios significativos que vive la persona, es en cuanto al Centro de Evaluación o "Valoración", ya que pasa de lo externo y ajeno, a lo interno y propio, dependiendo cada vez menos de "aprobación o reprobación" de pautas por las cuales rigen - su vida.

"Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: ¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?. Quizás ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el individuo creativo" (Rogers, 1981).

Cuando la persona llega a la terapia, regularmente - los valores que trae, son introyectados, esto es, - que dependen de los familiares, amigos, etcétera, - aspecto que regularmente le causa conflictos personales, sin embargo, a través del proceso se va desplazando el foco externo de evaluación por uno interno, el foco evaluativo es paralelo al avance terapéutico (Lerner, 1974).

La persona que logra el cambio, desarrolla su capacidad de valoración, ya que responde a cada detalle va lioso, ama la vida: ve y escucha lo valioso en sí - mismo, y en otras personas, así como en situaciones- y experiencias (De la Paeza, 1975).

La evaluación de los demás, ya no es una guía para - la persona, aunque no se niega la importancia que - tiene el reconocer las opiniones de otras personas.- La persona reconoce que su experiencia es lo más - importante, y aunque pueda equivocarse, tiene la capacidad de corregirlo, debido a la guía que le brinda su propia experiencia.

Además deja de sentir los "debería", que son deman-- das sin fin, acerca de las exigencias y expectativas de los otros.

También dejan de satisfacerle las expectativas -
impuestas, alejándose de las pautas de conducta que-
la cultura le impone, ya que ésta lleva a la persona
al conformismo. Cuando la persona se siente en liberta
dad de ser como quiere, comienza a desconfiar de la-
organización y cultura que tiende a modelarlo en una
dirección determinada y cuestiona los valores que se
pretende imponerle, tienden a alejarse de lo que se
espera que haga (Rogers, 1981).

Deja de esforzarse por agradar a los demás; empieza-
a ser y hacer lo que quiere y no lo que otros pien--
san que debería hacer, desecha todo lo artificial de
su vida, advierte que ya no valora esos propósitos o
metas, a pesar de que hasta ese momento ha vivido de
acuerdo con ellas (Rogers, 1981).

El darse cuenta que uno es una persona única y capaz
de tomar las riendas de nuestra vida, de una forma -
responsable, es una fuerza que impulsa y motiva a -
continuar en el proceso de desarrollo. Reconocer que
yo soy el que elige y que yo soy el que determina el
valor que una experiencia tiene para mí, es algo que
enriquece, pero que también atemoriza (Rogers, 1981).

La persona manifiesta su compromiso con él mismo y con la sociedad, un compromiso libre, pero responsable que se demuestra a través de sus actitudes y formas de actuar, entiende y asume la responsabilidad de su comportamiento, pero comprende que no todo depende de él, reconoce sus limitaciones. González, (1988) habla de la decisión de la persona, para actuar en el mundo y para transformarlo, como por ejemplo: modificar las relaciones con el medio que la rodea, sin que ésto signifique que la persona está inconforme con todo lo que le rodea, sino que simplemente lo manejará de forma que ella se sienta satisfecha, esto es, que la persona tiene la capacidad para adaptarse y vivir cualquier situación de forma positiva.

CAMBIO EN LA COMUNICACION.

Una de las Areas que se ve afectada es la de la comu
nicación, puesto que al conocerse a sí misma, la per
sona se convierte en un ser auténtico, sincero y sen
sible, esto es, se muestra como es realmente, lo que
le permite ahorrarse energías, que habían sido utili
zadas inutilmente, para representar un Ser que no es
en realidad, pero que intenta agradar.

Se dice que la comunicación se ve modificada, ya que la persona auténtica logra captar y responder de manera clara a todos aquellos mensajes que se le mandan; es una persona que reconoce sus limitaciones y sentimientos, sin negarlos o avergonzarse por ello : Es una persona preocupada por el mundo y los seres que la rodean, se compromete y vive en el presente, sin miedo a experimentar y correr riesgos (González 1988).

En la psicoterapia, la persona logra una mejor comunicación, ya que disminuye la tendencia a juzgar, evaluar, aprobar o reprobar los comentarios del otro aumentando el deseo de comprender los sentimientos y pensamientos del otro, lo que hace que se de una comunicación real y por tanto, relaciones más realistas y armoniosas.

Rogers (1981) afirma que un acercamiento atento y empático, logra una comunicación más exitosa; una mayor aceptación de los demás; actitudes más positivas y una mayor capacidad de resolución de problemas también disminuye el deseo de juzgar a la otra persona, ya que se tienen en claro los propios sentimientos, facilitando la expresión y con ello una mejor captación de los propios puntos de vista.

Además, la persona, se encuentra en un estado de incansable búsqueda de las posibilidades y el significado que tiene su existencia, lo que le permite enriquecerse, ya que constantemente se descubre y renueva: La Autenticidad que le hace libre, es su mejor medio para la comunicación, para esa comunicación personal comprometida, de Yo a Tú, la que solamente puede existir cuando se descubre y se consideran el valor y la dignidad propia y de los demás (González 1988).

El cambio que ocurre en el Area de la Comunicación, es esencial y fundamental, ya que afecta de forma directa la personalidad, por lo que se puede decir que la comunicación se enfoca a : Experiencias más profundas, a intereses personales; a gustos y opiniones, en donde se deja ver su compromiso personal. Además es capaz de expresar : sentimientos hacia personas, experiencias y hacia sí mismo; valores acerca de personas y de la vida, deseos y esperanzas (González, 1988). La misma autora señala que: Sólo pueden comunicarse personas que se sienten definidos y libres.

La persona logra un desarrollo en su comunicación y más que hacer referencia al uso de las palabras, -

aquí enfatizo un nivel de comunicación más compleja y comprometida, hablo de esa comunicación en que se habla menos, pero que se dice más, cuando en vez de predicar se vive; cuando los mensajes verbales y no verbales concuerdan con lo que se está viviendo, ya que ésto demuestra la congruencia que vive la persona y su compromiso consigo misma.

CAMBIOS EN LA RELACION TERAPEUTICA.

Durante el proceso terapéutico, la persona también experimenta cambios respecto a la relación terapéutica, por ejemplo en un primer momento, le parece que es una relación frustrante, ya que no ve respuesta a su demanda, de encontrar una respuesta específica a su problema, sin embargo, posteriormente la persona comenta lo valioso que es el aprender a ser lo que en realidad es; trayendo como resultado una persona independiente y segura. Más adelante, la persona experimenta y vive la responsabilidad de sí y de ser él mismo, así como la "auto-exploración", en donde va aprendiendo a conocerse y aceptando los cambios que va viviendo, así como sus incongruencias y contradicciones. Es importante señalar que todos estos

cambios no se presentan únicamente durante la hora de la terapia, sino que la persona sigue trabajando en la búsqueda de su autoconocimiento (Lerner, 1974).

La relación terapéutica permite que la persona explore y acepte sus pensamientos, sentimientos y actitudes. La persona se acepta tal como es, con sus miedos, ternuras, angustias, etcétera, permitiendo descubrir su verdadero yo, viviendo de manera congruente, sin distorsiones y logrando su desarrollo pleno.

Cuando la persona se da cuenta que alguien puede escucharlo y atenderlo, cuando expresa sus sentimientos, poco a poco él se vuelve capaz de escucharse así mismo, de percibir sentimientos que anteriormente había negado o rechazado y en esta medida va aceptándose; El siente mayor coherencia.

Al operarse estos cambios que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto; descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano (Martínez, 1982).

El Cambio logrado a través del proceso Psicoterapéutico, se acompaña por reacciones; Psicofísicas, tales como, llantos, suspiros, temblores, etcétera.

En un primer momento, la persona hace más referencia a sus características negativas, de manera rígida, - mientras que a lo largo del proceso, ésto se va - transformando, convirtiéndose en autoreferencias positivas, flexibles y realistas, se forma una imagen estable, más sin embargo, tiene sus momentos de oscilación, que al llegar el término de la terapia, logra mantenerse permanentemente, este equilibrio, capaz de adaptarse a cualquier situación (Lerner, - 1974).

Conforme va avanzando el proceso psicoterapéutico, - la persona va desarrollando su capacidad para percibir las actitudes brindadas por el terapeuta, ve de una forma más clara y recibe más abiertamente el respeto, la valoración incondicional y la comprensión empática, que le ofrece el terapeuta y poco a poco - va adaptando esa misma actitud consigo mismo, para - luego llevarla a sus relaciones interpersonales, - aceptandose tal cual es, respetandose y cuidando de sí mismo como persona (Rogers, 1980).

Por último, podemos hablar de la experiencia de progreso que vivencia la persona, en donde se forma una noción del yo, actualizada y autónoma, esto no significa que sea únicamente en los momentos de recuperación, sino que a través del proceso en los momentos difíciles y en los buenos, la persona siente y percibe un progreso.

OTROS CAMBIOS.

- Un cambio más, es el de que la persona logra una conciencia crítica, la cual podría desglosarse en los siguientes puntos: Profundidad para interpretar los problemas, sustitución de explicaciones mágicas, por principios causales, interés por comprobar los descubrimientos y disposición para efectuar constantemente revisiones, eliminación de prejuicios y posiciones conservadoras, que impidan un conocimiento y comprensión más clara de los problemas, así mismo evita la transferencia de responsabilidades, existe una mayor tendencia al diálogo más que a la polémica (González, 1988).

- Su adaptación socio-familiar es positiva, y esto no significa que la persona siga todas las reglas y leyes sociales, ya que esto no sería un cambio favorable o bien, tampoco significa que sea un revolucionario en contra de todo. El cambio está en que la persona se convierte en un ser libre que actúa de acuerdo a lo que él quiere, basado en el autoconocimiento de su yo, a partir de la comunicación que establece con el terapeuta, pero que él mismo va reflexionando.

- Las relaciones se viven sobre una base real, sin acusaciones al otro, más bien se reconocen los sentimientos propios. Es muy frecuente que en las relaciones se culpe al otro de actos, que muchas veces son ocasionados por uno mismo.

- Hay un mejor respeto por la individualidad del otro; entendiendo que cada miembro del grupo es diferente e independiente y se le acepta; Se confía en el otro y se le permite ser él mismo, existe un cariño no posesivo.

- Deseo de facilitarle a cada miembro del grupo, el proceso de descubrirse y que lleguen a ser ellos mismos.

- La energía es utilizada para lograr una vida más satisfactoria y madura.
- Regularmente se ha observado que la persona se vuelve más disciplinada (conforme a ella misma).
- Es una persona libre de asumir las consecuencias de errores, como la de sus logros (Rogers, 1981).
- Existe un fuerte deseo de entrar en acción y modificar, aquellas relaciones con las que no se está de acuerdo.

Así la persona logra un cambio significativo, ya que ha pasado de vivir en estado pasivo a uno activo, en donde él, no sólo desea, sino que dirige sus acciones a lo útil y observable, prefiriendo aquellas situaciones en donde se le permita la libertad de pensamiento y de acción. Rogers (1984) señala que la persona deja de ser un vagón de municiones y se convierte en un rifle, esto es, que deja de sobrevivir para empezar a vivir, con toda intensidad y deseo de actuar.

El desarrollo óptimo puede entenderse, no sólo como la - condensación de los cambios logrados a través del proceso terapéutico, ya que además representa haber logrado poner en acción todo el potencial con que cuenta toda persona.

Rogers (1978) considera tres aspectos que sugieren el - funcionamiento óptimo de la personalidad, que se han lo-- grado por la relación terapéutica favorable :

- 1) La primera característica del funcionamiento - óptimo, es que la persona se encuentra más - abierta a su experiencia esto es, que no se requiere de mecanismos de defensa, ya que - cualquier experiencia, es simbolizada sin al- terar la imagen del yo, además de que la per- sona se vuelve más receptiva y acogedor, ha- cía ciertos estados fisiológicos y efectivos, aceptandolos y atendiendo su causa.

La persona quiere y acepta vivir todas sus - experiencias, a lo que puede considerarse, -

que esa tendencia al desarrollo; a estar bien se pone en marcha con mayor vigor y la persona no acepta que ni él, ni otras personas o situaciones, obstruyan su desarrollo, entendiéndolo por ello, que la persona quiere ser feliz : Estar bien.

- 2) Una segunda forma en que se puede observar que la persona que asiste a la psicoterapia ha alcanzado un desarrollo óptimo, está en la forma de vivir cada experiencia, con ánimos para continuar en el desarrollo, además de la conciencia que adquiere de cada experiencia será distinta y que la manera de vivirla no va hacer igual a otra, esto es, que cada experiencia se vive como nueva. Esto impide que la persona caiga en un estado de rigidez psicológica, permitiendo su adaptabilidad, con una organización flexible y cambiante del yo y de la personalidad, además de que la persona pone un esfuerzo flexible y equilibrado para satisfacer las necesidades presentes en las condiciones dadas.

- 3) Por último, se considera que en el momento en que la persona confíe y se conduzca de acuer-

do a lo que su organismo requiera y mande, va ha poder enfrentarse a cualquier situación, - de manera óptima, debido a que existe armonía en su " Organización interna inmediata " y - sus necesidades presentes.

Otras de las características de la persona que funciona - plenamente, que señala Rogers (1981) son :

- La persona es capaz de auto-orientarse.
- Es autónoma.
- Plantea claramente las metas que desea alcanzar.
- Toma decisiones propias, de aquellas actividades y formas de comportarse, significativas para él y cuáles no lo son. La libertad de ser - uno mismo, asusta por la responsabilidad que - implica, sin embargo, es más responsable de sí mismo.
- Vive un proceso constante de cambio y fluidez, sin angustiarse de que día a día va variando;-

que no siempre siente lo mismo; El esfuerzo -
por alcanzar conclusiones y estados definiti--
vos disminuye, Sólo tiene estilo, aquel que -
no ha concluido nada. Hacía un proceso de po--
tencialidades nacientes y no hacía una meta -
fija.

- Comienza a ser toda la complejidad de su sí -
mismo.

- Comienza a abrirse a la experiencia; a vivir -
en una relación franca, amistosa e íntima con-
su propia experiencia. Trata de escucharse a -
sí mismo, captando los mensajes y significados
que le comunican sus propias reacciones fisio-
lógicas.

- Comienza aceptar a los demás; actitud de -
aceptación hacia los demás, sin pretender que-
sean diferentes o cambiarlas.

- Comienza a confiar en sí mismo, valorizando el
proceso que es, ser él mismo, en lugar de ade-
cuarse a modelos externos, desarrollando sus -
propios pensamientos y ser él mismo, con toda-

honestidad y profundidad de que es capaz.

- El vivir plenamente una experiencia, significa vivir plenamente, pensamientos, sentimientos y reacciones. Logrando sacar lo más provechoso de cada experiencia, dandonos ésto una idea de que la persona es un ser positivo y optimista, que tiende al constante y permanente crecimiento.

- La persona vive sus experiencias más intensamente y de forma plena, lo que implica mayor riqueza y variedad; la razón por la que pueden llevar una vida plena reside en la confianza que poseen en sí mismos, como instrumentos idóneos para enfrentar la vida.

- Aumenta su capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias, describirse como una persona cambiante y establecer relaciones auténticas y estrechas, se convierte en una unidad y alcanza la integración de sus funciones.

De la Paeza (1975) afirma, que la persona que ha logrado un desarrollo óptimo, es capaz de reconocer y aceptar sus equivocaciones, deficiencias, limitaciones y errores, con sencillez y sin tragedia, sin echar la culpa a otros de su realidad presente, sino reconociendo sus fallas y - al mismo tiempo, intentando superarlas, sin caer en la - depresión por no lograrlo en el momento.

La Persona con un desarrollo óptimo, se convierte en un - ser creativo y original, aunque no necesariamente "adaptada" a su cultura, puesto que actúa conforme a lo que él - desea y no a las imposiciones sociales, logrando con ello una mejor relación con su medio. Ya que la persona se - siente bien con ella misma, podrá establecerse una mejor - relación con su medio.

3.2 CONDICIONES QUE POSIBILITAN EL ESTABLECIMIENTO

Y LA CONSISTENCIA DEL CAMBIO.

Resulta difícil establecer las condiciones bajo las cuales una persona logrará actuar de cierta manera, primeramente, porque cada experiencia es predesible, y en segunda porque no podemos determinar con anterioridad las reacciones de una persona, lo que si se puede decir, es que la persona tendrá la seguridad y confianza, en la decisión que haya tomado, así como en su forma de comportarse, ya que inevitablemente responderá a lo que su organismo le dicte.

Rogers y Kinget (1974) afirman que la persona mal adaptada, se vuelve más fácil a la previsibilidad de su conducta, ya que regularmente su estructura es rígida, por ejemplo, todas las personas adultas le caen mal, sin excepción y ninguna situación cambiará, sin embargo, para la persona adaptada las relaciones, dependeran de las circunstancias. Por tanto, consideran que una persona que ha asistido a la psicoterapia, se convierte en un ser más receptivo a los datos únicos de toda situación y menos previsible será su conducta, ya que estará menos determinado por automatismos. "Lo que yo sea y haga en el momen-

to siguiente, dependerá de ese momento y ni yo, ni los de más podemos predecirlo de antemano" (Rogers, 1981).

La persona vive una libertad más plena y completa, va experimentando una sensación de alivio, de relajación, de liberación de la tensión, lo que permite que se muestre auténtica. Se puede decir que todas estas reacciones agradables para la persona se convierten en el motivo para continuar y mantenerlas, y así permanecer en un estado continuo de "Cambio".

De la Paeza (1975) plantea que cuando los sentimientos se han liberado y se han experimentado abiertamente y han seguido la corriente de su natural expresión, la persona ya no puede ser la misma, nunca más podrá negar sus sentimientos, podrá sostener el concepto de sí misma, que tenía antes de ese momento, significando ésto, la esencia del cambio terapéutico.

Una de las condiciones que posibilitan que el cambio continúe, es el hecho de que la persona hace simplemente lo que puede hacer sin andarse con ensoñaciones... Es más real y por tanto más práctica.

Podemos decir que aunque el cambio significa un proceso - que en ocasiones resulta lento y doloroso, frecuentemente es sólido y consistente. Además cabe aclarar que los - cambios no sólo se producen durante la terapia, sino que - una vez que se han generado, continúan.

3.3 RESPUESTAS A LAS DEMANDAS DE LA PERSONA.

Regularmente la persona que asiste a Psicoterapia espera encontrar en el terapeuta, alguien que le resuelva sus problemas y que vaya dirigiendo su vida, o bien algo así como un cirujano psíquico que lo opere, aún contra su voluntad, pero esperando que después de su intervención, - estará lista para seguir adelante; otra de las ideas con que llega la persona, es que el terapeuta es un consejero.

Así mismo, podemos decir que la persona no piensa que será una relación enriquecedora, ya que no está acostumbrada o ha vivenciado una relación de este tipo. En esto, - observamos, que existe una falsa visión de lo que significa o es el terapeuta, sin embargo, Rogers (en Lerner, 1974) considera que a lo largo del proceso terapéutico, se logra un acuerdo entre ambas partes, lo que significa que está ocurriendo un cambio en la visión del cliente.

Parece ser que lo que más les llega a importar e - impactar a las personas, acerca de su terapeuta, es la - efectividad, comprensión e interés, que muestra éste, - más que características como sexo, edad, apariencia o mo - dales.

Regularmente la persona que asiste a la psicoterapia, va en busca de una respuesta, de saber que es lo que está sucediendo que no le permite un funcionamiento óptimo, sin embargo, la respuesta no la encuentra en el terapeuta, sino en ella misma. A partir de esta sensación de haber sido aceptada y comprendida, descubre la raíz de su problemática, a través de todo el proceso terapéutico.

Frecuentemente cuando la persona asiste o inicia un proceso terapéutico, espera que el terapeuta sea quien le responda con consejos prácticos o alternativas a su problemática. Sin embargo, y a pesar de que esto no sucede en la psicoterapia centrada en la persona; ésta afirma que ha sido mucho mejor de lo que esperaba, por ejemplo, Rogers (1978) comenta un caso en el que un paciente, al finalizar la terapia señaló: Aquí se deja que la persona hable y se mantiene la conversación, en vez de permitir que se den vueltas sobre los mismos temas, el orientador ha sido alguien con quien he podido hablar, hasta el momento de ver las cosas claras. Por lo que se puede afirmar que la terapia representa para la persona, una oportunidad para descargar actitudes que hasta ese momento, habían sido inhibidas o evitadas, es el lugar y el momento para un enfrentamiento con uno mismo y con la propia situación.

La persona que asiste a la psicoterapia espera, en un primer momento, que a través de ésta, pueda solucionar su problema (que regularmente es muy específico) ya sea de trabajo, de relaciones interpersonales, etcétera, más sin embargo, al transcurrir la terapia, estas ideas van modificandose hasta transformarse en un deseo y reconocimiento de ser un proceso de transformación, busca descubrirse y llegar a ser ella misma.

La persona se da cuenta que la psicoterapia, no le proporciona un "Estado de virtud, ni de resignación, extasis o felicidad, ni una condición para ser un sujeto adaptado, logrado o realizado, y cuando éstas siguen siendo sus demandas, se puede decir que la psicoterapia centrada en la persona, no funciona, más sin embargo, ocurre que estas expectativas de la psicoterapia se ven modificadas, ya que concibe la vida como un proceso y no una situación estática, a la psicoterapia como una orientación y no como un destino "la orientación que constituye una vida plena, es elegida por el organismo en su totalidad, siempre que disfrute de una libertad psicológica, que le permita moverse en cualquier dirección, y por tanto funcionando más plenamente" (Rogers, 1981).

La Persona se reorienta, progresando hacia el desarrollo con la libertad de convertirse en sí misma u ocultarse - tras un disfraz, de progresar o regresar, de comportarse de manera destructiva para él y los demás o bien de maneras que aumenten su valor, en fin, es libre de vivir o morir, tanto en el sentido fisiológico, como psicológico de estos términos (Rogers, 1981).

3.4 TERMINACION DEL PROCESO TERAPEUTICO.

Los sentimientos que se experimentan al finalizar la terapia, son básicamente únicos, ya que dependen de cada persona, sin embargo, se puede decir que algunos sentimientos presentes al finalizar la terapia son : el miedo la sensación de pérdida, o bien de seguridad y de deseos de probarse que pueden seguir solos (Lerner, 1974).

El final del proceso psicoterapéutico, es decidido por la persona, sin embargo, esto no quiere decir, que la relación termine, regularmente la persona vuelve para comentar su situación y aunque vuelva a vivenciar algunos conflictos, cuenta con la capacidad de enfrentarse a ellos. Rogers (en Lerner, 1974) comenta que la terapia puede terminar cuando el paciente construye un nuevo mapa de su vida y cuando tenga conciencia de que sólo es una mapa y no la experiencia misma.

La duración del proceso terapéutico, depende de la persona, más que del terapeuta o de la terapia en si, bien puede ser un proceso largo y lento, o bien rápido: todo dependerá de la persona. Este proceso de crecimiento habrá cumplido sus objetivos, cuando la persona sea capaz-

de : valorarse a sí misma tal como es, de liberarse de máscaras y fachadas, de todo aquello que le ha sido introyectado, para que sea lo que no es, cuando disminuya la importancia que le asigna el "agradar" a los demás, cuando ya no sobrevalore ídolos y estereotipos. Cuando sea más sensible a lo que él quiere, que a lo que quieren los demás, que sea movido por él mismo y no por otro cuando sea una persona plena y no un sujeto más, cuando se atreva a ser lo que realmente es (De la Paeza, 1975).

El fin del proceso terapéutico, puede darse en el momento en que la persona se encuentra con menos presión, por su problemática, cuando siente la seguridad en sí mismo, para enfrentarse a cualquier situación, cuando logra ser auténtico e independiente, cuando se logra aceptar tal como es, cuando ha disminuido su susceptibilidad, como para aceptar y evaluar las sugerencias y consejos que le vienen del exterior, cuando se ha decidido a tomar las riendas de su vida y su conducta y no únicamente en palabras, sino sobre todo en la acción, cuando es capaz de plantearse alternativas en aquellas situaciones conflictivas, cuando logra sentirse responsable de su vida y de sus actos. Cuando logra tener bien definido el sentido de su vida y tiene el valor de continuar pese a los obstáculos que se le presenten.

Como podemos observar, la terapia no termina con una solución concreta, para cada uno de los problemas, sino - con la capacidad de enfrentarse con ellos de una manera constructiva, por tanto, no se trata de un "entrenamiento" en diferentes situaciones que vive la persona (Rogers, 1978).

En general, se puede decir que la manera de enfrentarse a cualquier tipo de problemática, es primeramente entender el problema, saber que hay un problema y comprender sus causas, para que posteriormente se planteen diferentes alternativas, que permitan enfrentarse a la problemática, con la finalidad de dar una solución a ella, y por último se concluye en la acción o ejecución de las alternativas, que si bien podría darse el caso de que no sea la solución adecuada, la persona se encuentra con la - capacidad de darse cuenta de ello y volver a iniciar el proceso.

Existe un aspecto que no ha sido considerado y se refiere a la actitud inquieta y activa, con que finaliza la - persona que ha asistido al proceso terapéutico, con esto quiero decir que la persona no queda únicamente abierta a la experiencia; es algo así como un niño curioso e inquieto, que busca actuar y no solamente quedarse a - observar la vida.

Regularmente es la persona quien decide el momento en -
que se siente con la capacidad de continuar sin ayuda; -
aunque es necesario señalar, que este momento significa
para la persona; dolor y miedo (que puede presentarse -
en diferentes intensidades) de volver a los mismos pro-
blemas, de sentirse solo, es el miedo de perder una -
relación significativa, y como plantea Otto Rank (en -
Rogers, 1978), que la gran parte de experiencias de cre-
cimiento y maduración psicológica, van acompañadas de -
sentimientos de ansiedad.

Algunos aspectos a considerar, acerca de la finalización
de la psicoterapia, son :

- Que el hecho de terminar con la terapia, es -
una oportunidad más, para la independencia y-
madurez de la persona.

- Regularmente cuando se va llegando al final,-
la persona empieza a experimentar un interés-
personal por el terapeuta y en ocasiones in--
tenta continuar la relación a otro nivel, es-
decir, a través de un contacto más social, -
sin embargo, es recomendable que se terminen-
los contactos dentro del contexto terapéutico

y no en un contexto social (Rogers, 1978).

- La persona experimenta sentimientos de ambigüedad y confusión, ya que en determinado momento, se siente con la seguridad de continuar solo, sin embargo, cuando ve que ya es la última sesión, vuelve a dudar y cree que aún no es el momento de decir adios.

- Aunque habrá ocasiones en que la persona ni siquiera comente la opción de llegar al final de la terapia, en este caso el terapeuta puede plantearlo, siempre y cuando lo considere oportuno y necesario, además de que la decisión será tomada por la persona.

- El hecho de que el terapeuta reconozca los sentimientos reales de pérdida y pena que está viviendo la persona, le permiten a esta última, seguir adelante.

- Pero... ¿Cuánto debe durar la psicoterapia? - Definitivamente no hay una respuesta, ya que esto se verá sujeto a diferentes condiciones,

como por ejemplo, el grado de inadaptación de la persona, su disponibilidad para trabajar - así como la habilidad del terapeuta para ir orientando de una forma positiva, esto es, - aceptando y comprendiendo a la persona, "El - proceso terapéutico más corto y que tenga éxito, es aquel que ha sido llevado habilidosamente, es decir, que está totalmente centrado en la persona" (Rogers, 1978), así mismo, - plantea que había que cuestionarse hasta que grado se puede decir que la duración del proceso sea un indicador válido de la autenticidad de la orientación psicológica y del éxito de ésta.

- Una vez que el cliente ha alcanzado la captación intuitiva y la autocomprensión y ha elegido unas metas nuevas en torno a las cuales re-orienta su vida, la orientación psicológica, entra en su fase final (Rogers, 1978).

- Generalmente la ayuda psicológica, termina - con una sensación de pérdida para ambos lados pero con el reconocimiento mutuo de que la - independencia es otro paso sano hacia el desarrollo personal (Rogers, 1978).

El punto final de este proceso, reside en que el cliente descubre que puede ser su experiencia, con toda su variedad y contradicciones superficiales y que puede sistematizarse a partir de ella, en lugar de intentar imponerle un sí mismo, concebido según patrones externos y de negar el acceso a la conciencia de aquellos elementos que no se ajusten a tal modelo.

No es precisamente que la terapia acabe, sino que la persona desea continuar en su proceso de desarrollo, pero - de otra manera, o bien a otro nivel, ella se da cuenta - que tiene que seguir en la acción de llegar a ser, ya - que es algo que no se acaba, sino que es todo un camino.

CONCLUSIONES FINALES .

BIBLIOGRAFIA GENERAL .

CONCLUSIONES.

El presente trabajo ha tenido como finalidad presentar - y demostrar que la Psicoterapia Centrada en la Persona, - representa una alternativa para el Cambio en la Persona, - para lograr así su desarrollo óptimo. Fundamentando sus bases filosóficas en el enfoque Existencial Humanista, - que busca explicar la naturaleza del ser humano, como - una unidad que cuenta con el Potencial para desarrollar se y funcionar de una forma armoniosa y óptima. Considero que esta visión que se tiene del Hombre, es lo que - sustenta todo el trabajo, ya que es a partir de ello, - que se confía y se cree que la Persona es capaz de eliminar, todo aquello que impide o detiene su desarrollo, y - que a partir de ciertas condiciones facilitadoras, la - persona logra su desarrollo.

Como se ha podido observar, el trabajo realizado durante la psicoterapia, se basa en el "Aquí y Ahora" de la persona, en su forma de verse (Autoconcepto) y en su forma de percibir, ya que éstos son los factores determinantes en su forma de reaccionar y comportarse, es por ello que se busca que éstos se apeguen a la realidad, siempre basandose en el respeto a la naturaleza del ser humano, - en su libertad, autonomía y originalidad; entendiendo -

que cada ser es único e irrepetible.

La Psicoterapia debe ser entendida como un medio facilitador del cambio, es la oportunidad de vivir una relación en donde se promueven las condiciones necesarias para que se propicie el cambio. Estas condiciones son: - La Congruencia, Comprensión Empática y Valoración Incondicional, que brinda el terapeuta, por lo que cabe recalcar, la importancia que juega éste, dentro de la relación, sin olvidar que es a partir de la Persona que asiste a la psicoterapia en quién se basa todo el trabajo y los resultados que puedan obtenerse.

Con base al trabajo expuesto, se puede concluir que la persona que asiste a la psicoterapia, vivencia diversos cambios en su personalidad, que se ven reflejados en su conducta, estos son :

- 1) Cambia el autoconcepto de la persona, convirtiéndose en una imagen más real y optimista, debido al autoconocimiento, promovido en la psicoterapia.

- 2) Cambia la forma de percibir las experiencias

y a sí mismo, siendo esta percepción clara, -
sin distorsiones y abierta.

- 3) La persona se acepta tal como es, reconociendo sus cualidades y defectos, además de que intenta eliminar aquellos aspectos que no le agradan de sí mismo.
- 4) La persona se convierte en un ser congruente y auténtico.
- 5) Además cambia el Centro de Valoración, ya - que elimina todo aquello que no va de acuerdo con sus ideas, convirtiéndose en el punto Central para la evaluación de las experiencias.
- 6) Un elemento de gran importancia, es el - cambio en cuanto a la comunicación, la cual se hace más abierta, sincera y profunda.

Estos son algunos de los cambios más determinantes que - vive la persona que asiste a la psicoterapia centrada en

la persona, además de que se vuelve un ser autónomo, -
creativo y capaz de llevar a la acción sus ideas, así -
como un ser comprometido consigo mismo y con la vida, ya
que se ha aceptado de forma real y responsable.

Considero que el trabajo ha cumplido sus objetivos, en -
la medida en que se ha demostrado la importancia y nece-
sidad del cambio en la Persona, ya que es la forma de -
lograr su desarrollo como Ser, entendiendo que el cambio
implica la fluidez y la liberación de todo aquello que -
obstaculiza su funcionamiento óptimo.

El cambio ha de ser entendido como el proceso de trans-
formación, que lleva a la persona a su autorrealización-
y solamente logrará su finalidad, cuando sea la misma -
persona quién determine la necesidad del mismo y no por
una imposición, cuando se sienta y se viva la necesidad-
de cambiar, para lograr un mejor Desarrollo Personal.

B I B L I O G R A F I A .

1. De la Paeza Basail Teresa. La Orientación Centrada en la Persona: Un proceso de crecimiento a través de una relación liberada. Octubre, - 1975.
2. De Peretti Andre. Libertad y Relaciones Humanas a la inspiración no directiva. Ediciones Morova. Madrid, España, 1973.
3. Durand Dassier. La Psicoterapia sin Psicoterapeuta. Ediciones Morova. Madrid, España, 1974.
4. Gondra. La Psicoterapia del Carl Rogers. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao, 1978.
5. González Garza Ana María. Desarrollo y Relaciones Humanas en la Educación. Tesis, Universidad Iberoamericana. México, 1986.

6. González Garza Ana María. El Enfoque Centrado en la Persona, aplicaciones a la educación, Editorial Trillas, México, 1987.
7. González Garza Ana María. El Niño y la Educación Programa de Desarrollo Humano; niveles Primaria y Secundaria. Editorial Trillas, México, 1988.
8. Gómez del Campo E. José. Los cambios en el autoconcepto, a través de la participación en Psicoterapia Autodirectiva de Grupo. Tesis. Universidad Iberoamericana, México, 1975.
9. Lafarga Corona Juan. Muere Carl Rogers, uno de los Psicólogos y Educadores más destacados de este siglo. Revista Mexicana de Psicología, - Volumen 3, Número 2. Julio-Diciembre, 1986.
10. Lafarga Corona Juan y Gómez del Campo José. - Desarrollo del Potencial Humano: Aportaciones de una Psicología Humanista. Volumen I. Editorial Trillas, México, 1988.

11. Lafarga Corona Juan y Gómez del Campo José, -
Desarrollo del Potencial Humano: Aportaciones -
de una Psicología Humanista, Volumen II. Edito
rial Trillas. México 1986.

12. Lafarga Corona Juan y Gómez del Campo José. -
Desarrollo del Potencial Humano: Aportaciones -
de una Psicología Humanista. Volumen III. Edito
rial Trillas. México, 1989.

13. Lerner Marcelo. Introducción a la Psicoterapia
de Rogers . Editorial Nueva Visión. Buenos -
Aires, Argentina, 1974.

14. Loew Vivian y Figueroa Guillermo. Cambio de jue-
go: Terapias, Grupos, Sistemas. Editorial B&C.
Buenos Aires, Argentina, 1981.

15. Martínez, M. La psicología Humanista: Fundamenta-
ción, epistemología, estructura y método. Edito
rial Trillas. México, 1982.

16. Nudier Oscar (compilador). Problemas epistemológicos de la Psicología. XXI Editores, Argentina, 1975.
17. Patterson, C.H. Teorías del Counseling y Psicoterapia. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao, - 1978.
18. Rogers R, Carl. Persona a Persona. Amorrout Editores. Buenos Aires, Argentina, 1967.
19. Rogers R, Carl. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Editorial Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina, 1978.
20. Rogers R, Carl. El proceso de convertirse en persona. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina, 1981.
21. Rogers, R. Carl. Orientación Psicológica y Psicoterapia. Narcea de Ediciones Madrid. Conferencia pronunciada en la Universidad Autónoma de Madrid, España, 1984.

22. Rogers, R. Carl. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós. México, 1988.

23. Rogers, R. Carl y Kinget, M. Psicoterapia y Relaciones Humanas. Tomo I. Editorial Alfaguada Buenos Aires, Argentina, 1974.

24. Trasman Adda Fanny. La Teoría Gestaltica y su empleo en el proceso de Orientación Humanística. Tesis, Universidad Iberoamericana. México 1986.