

30
20j.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

IZTACALA

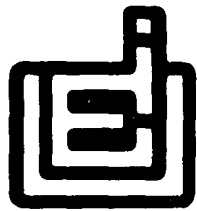
**EL PAPEL DE LA TENDENCIA
ACTUALIZANTE EN EL DESARROLLO
DE LA PERSONALIDAD**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A

JACQUELINE ENRIQUEZ AYALA



LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO

1994

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



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 está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

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

AGRADECIMIENTOS.

A MIS PADRES:

**Celia Ayala y Victor Rigoberto E.
Por su apoyo y comprensión para
el logro de este objetivo.**

A MIS HERMANOS:

**Lupita.
Lalo.
Gela.**

A MI HIJO:

Omar.

Les dedico este modesto trabajo.

A MIS ASESORES:

Lety, Gaby y Adrián.
Por la gran ayuda que me brindaron
para la realización de este trabajo
y por sus valiosos consejos para el
mejoramiento de la redacción de este
trabajo.

Indice

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Generalidades del Enfoque Existencial Humanista	4
A. La concepción del ser humano.....	6
B. Aspectos históricos del Enfoque Centrado en la Persona.....	8
Capítulo II. Teoría de la terapia.....	13
A. Condiciones y fundamentos para el proceso de la relación terapéutica	17
B. Etapas y proceso de la relación terapéutica .	20
C. La técnica del reflejo	27
Capítulo III. Teoría de la personalidad.....	30
A. La dinámica de la Conducta.....	34
Capítulo IV. La Tendencia actualizante.....	38
A. Aspectos que influyen para que se desarrolle esta tendencia.....	41
B. El funcionamiento óptimo de la persona	46
Conclusiones	56
Bibliografía.....	60

RESUMEN.

El presente trabajo tiene por objetivo conocer los conceptos fundamentales y teorías que sustentan la autorrealización de la persona mediante el conocimiento pleno de sí mismo, de acuerdo con el modelo de Carl Rogers.

Podemos decir que en la concepción terapéutica del Enfoque Existencia Humanista el constructo de la tendencia actualizante es fundamental. Si la tendencia actualizante se ejerce en condiciones favorables, la persona se desarrollará en el sentido de la madurez; su percepción de sí misma y de su ambiente se modificará en un continuo en dirección a una autonomía en aumento y la personalidad representará la actualización máxima de sus potencialidades del organismo. Esta es la imagen ideal del tipo de personalidad que se desarrolla a partir de las condiciones de libertad y seguridad ofrecidas de una experiencia significativa.

Introducción.

En los años inmediatos posteriores a la Segunda Guerra Mundial alcanzo su apogeo en Europa un movimiento popular conocido como existencialismo que rápidamente se difundió en los Estados Unidos. Esto se debe a que surge como resultado de la huella emocional que dejan en la humanidad las guerras mundiales, el existencialismo también es el resultado de una época en la cual la lucha entre el individuo y la masa es el signo más evidente, y aparece la profunda necesidad de una reflexión filosófica para enfrentarse a los estragos de las guerras. La meta principal de esta corriente es revalorar a la persona y a la comunidad.

González (1987) menciona que, el énfasis en la comprensión de la naturaleza del ser humano es la característica esencial del enfoque existencial humanista. Donde el ser humano es un ser viviente cuyo comportamiento está en constante cambio y posee la capacidad única de ser consciente de su existencia dinámica. La capacidad que el ser humano posee de ser consciente de sí mismo, de las situaciones y condiciones que ejercen influencia sobre él, así como la influencia que él ejerce sobre éstas, le permite la toma de decisiones y poder de elección. La libertad significativa del ser humano consiste precisamente en esa capacidad de elección y, en este sentido, él se crea así mismo y a sus mundos, es decir, se responsabiliza por su propia existencia. La dirección de estas elecciones tiende hacia el desarrollo y la maduración de sus potencialidades innatas.

A medida que el ser humano se encamina hacia el estado de madurez, toma conciencia de la diversidad e incluso de la divergencia de sus necesidades fundamentales, biológicas, sociales y específicamente humanas.

Si puede valorar la medida de placer y de provecho que le procura la satisfacción no necesariamente completa, pero sí equilibrada de sus necesidades, su conducta será en conjunto, adecuada, racional, social y moral. Dicho de otra forma, si el individuo toma conciencia de los datos de su experiencia, podría someterlos a un proceso de valoración y, si es necesario, de corrección. Entonces, teniendo en cuenta la variedad de sus necesidades, tratará de satisfacerlas todas, armonizando lo mejor posible su experiencia, para valorarla, comprobarla, corregirla, es la que expresa su tendencia inherente al crecimiento hacia la madurez, es decir, hacia la autonomía y la responsabilidad (Rogers, 1971).

Este proceso y estos resultados se consiguen la mayoría -- de las veces cuando el terapeuta expresa su aceptación positiva incondicional por la persona, cuando le comprende empáticamente y cuando le sabe comunicar estas actitudes. En definitiva es una relación en la que el factor amenazador se ha reducido al máximo, permitiendo así a la persona experimentar y explorar sus sentimientos con toda libertad. Y es en el proceso de la terapia donde el sujeto desarrolla estas fuerzas potenciales y en general aumenta la capacidad del individuo.

Por consiguiente, es el modelo de una persona que ejerce libremente la plenitud de las potencialidades de su organismo, de una persona cuya conducta tiene en cuenta la realidad, que tiende al mantenimiento y a la revaloración de sí misma, que se descubre a sí misma y que descubre la novedad de cada momento.

Esta es la imagen ideal del tipo de personalidad que se desarrolla a partir de las condiciones de libertad y seguridad ofrecidas de una experiencia significativa.

Podemos decir que en la concepción terapéutica del Enfoque Existencial Humanista el constructo de la tendencia actualizante es fundamental. Si la tendencia actualizante se ejerce en condiciones favorables, la persona se desarrollará en el sentido de la madurez; su percepción de sí misma y de su ambiente se modificará en un continuo en dirección a una autonomía en aumento y la personalidad representará la actualización --- máxima de sus potencialidades del organismo. Sin embargo, ¿qué pasa cuando no hay un clima favorable de actitudes psicológicas? El objetivo de este trabajo es analizar de manera teórica el papel de la tendencia actualizante en el desarrollo de la personalidad.

Para lograr dicho objetivo se trabajan cuatro capítulos; - en el primero se abordan las generalidades del Enfoque Existencial Humanista, en el siguiente se retoman los fundamentos de la teoría de la terapia, en el tercero la teoría de la personalidad que nos permite comprender al organismo y la dinámica de su desarrollo y al final se analizará la llamada tendencia actualizante.

Capítulo I. Generalidades del Enfoque Existencial Humanista.

En los decenios que siguieron a la Segunda Guerra Mundial el existencialismo, que afirma la primacía del individuo, su conciencia y su libertad, se convirtió en la filosofía y en la teología estadounidense.

La figura más notable fué el excéntrico danés Sören Kierkegaard (1813-1855). El filósofo alemán Martín Heidegger (1889-1979) fué uno de los creadores de la filosofía existencial de este siglo, pero más importante aún es que constituye el puente de unión entre los psicólogos y los psiquiatras con su idea central de que el hombre es un ser en el mundo; no existe como un sí mismo o un sujeto en relación con su mundo exterior, ni es una cosa, objeto o cuerpo que interactúa con otros para inventar el mundo. El hombre tiene su existencia por ser en el mundo y el mundo existe porque hay un ser para descubrirlo (Hall y Lindzey, 1974).

De todos los conceptos existenciales el más fundamental es el del ser. Este antiguo concepto ha sido subrayado fuertemente en los escritos de Heidegger, Sartre y de los psicoterapeutas existenciales. En alemán, como Heidegger lo usa, se traduce por Dasein, compuesto de dein (o ser) y da (allí). Así pues, según lo definen los existenciales ser es estar en el mundo, es vivir entre cosas, animales, instituciones, personas y sus preocupaciones; es vivir con uno mismo. El mundo de "estar en el mundo" asume formas diversas; a saber: Umwelt, Mitwelt y Eigenwelt. Umwelt (literalmente, el mundo circundante) designa el medio físico y biológico (la ecología). Mitwelt (con el mundo) denota el mundo de la gente o de otros seres humanos. Eigenwelt (mundo propio) indica el mundo interior de nuestra propia conciencia. No obstante, es importante observar que las tres formas de estar en el mundo entrañan conciencia porque todo lo que realmente conocemos es nuestra percepción del mundo biológico, físico y social que nos rodea. Y así somos inevitablemente parte del mundo, y el mundo es parte de nosotros. En la filosofía y en la psicología tradicionales, dicen los existencialistas, el ser humano ha sido estudiado como una abstracción, como una cosa, ellos quieren destacar que ese no es el significado de estar en el mundo. Sustantivo abstracto de la tradición, el ser se ha convertido en participio o en forma verbal, el ser es existencia consciente mientras que no ser es esencia. Una roca, una masa inherente de sustancias químicas, un concepto matemático como pi, son esencias y son objetos fijos sin conciencia ni libertad para dirigir su futuro. En cambio, la existencia no se halla fija y siempre está deviniendo, dirigiendo a su propio futuro actuando sobre el Umwelt, Mitwelt y Eigenwelt (Chaplin -

y Krawiec, 1984).

Heidegger es también un fenomenólogo y la fenomenología - ha desempeñado un papel importante en la historia de la psicología existencialista. Kohler, Koffka y Wertheimer fundaron - la psicología de la gestalt y adoptaron la fenomenología como un método para analizar los fenómenos psicológicos. Es importante señalar estos hechos históricos con el objeto de resaltar los antecedentes comunes a la psicología, la fenomenología y el existencialismo.

La fenomenología es la descripción de los datos "lo dado" de la experiencia inmediata. Aspira a comprender los fenómenos antes de explicarlos.

Van Kaam (1966) la define "como un método de la psicología que busca revelar y aclarar los fenómenos de la conducta tal - como se manifiestan en su inmediatez percibida". La psicología existencial, por otra parte, ha utilizado la fenomenología para aclarar aquellos fenómenos que a menudo se considera que -- pertenecen a la esfera de la personalidad.

Los psicólogos existenciales norteamericanos son muchos, pero sus criterios se derivan en gran parte de los de Boss y Binswanger entre otros psicólogos y psiquiatras europeos. -- Rollo May es uno de los exponentes norteamericanos más entusiastas del existencialismo y ha sido la fuente principal de información acerca de los psicólogos norteamericanos. Quienes han recibido en diversos grados la influencia del existencialismo se encuentra Allport, Agyal, Fromm, Rogers, Goldstein y Maslow (Hall y Lindzey, 1974).

La existencial humanista es la corriente psicológica que aparece como una reacción al psicoanálisis y al conductismo; su visión positiva del ser humano es una visión prometedora - de la existencia. Esta corriente surge en América con una confianza grande en el ser humano, con la ilusión del joven que contempla a la vida como una celebración de afecto, de contagio, de apertura. El humanismo se relaciona y ampARENTA con el existencialismo básicamente en sus credos filosóficos y antropológicos, en su visión del ser humano y en los cuestionamientos que ambas corrientes plantean.

La juventud de un humanismo que celebra gloriosamente la vida " la madurez del existencialismo europeo que se unen en

una síntesis global que enmarcan lo que podemos llamar como el enfoque existencial humanista.

El enfoque existencial humanista enfatiza los intereses y las preocupaciones filosóficas de lo que significa ser realmente humano. Muchos psicólogos con esta orientación han argumentado en contra de restringir el estudio del comportamiento humano únicamente en las ciencias físicas y naturales. Siendo la premisa fundamental de este enfoque que consiste en que -- los seres humanos no pueden escapar de su libertad y que la libertad y la responsabilidad van de la mano. Esta terapia enfatiza la conducción humana; el comportamiento del terapeuta, sus actitudes, su relación humana, la utilización de la intuición y la capacidad de comunicación en varios niveles que acentúa la comprensión de la persona en lugar de hacer uso de un sistema de técnicas utilizadas para influenciar a los individuos.

"El objetivo inicial del enfoque existencial humanista es que la persona se responsabilice de su propia existencia; es decir que reconozca que a pesar de todas las experiencias y limitaciones físicas, condiciones que le han impuesto, existe un grado de libertad de elección que le hace responsable de sí misma. El individuo necesita comprender que no forzosamente debe hacer lo que otros deseen que él haga, sino que puede elegir lo que él desee, dentro de los límites de las condiciones impuestas. No sólo necesita adquirir hábitos para atender a la información que sus propios sentidos y sus valores le ofrecen, sino reconocer que es capaz de tomar decisiones que implican elegir y comprometerse a la acción". (González, -- 1987).

A. La concepción de la naturaleza del ser humano.

Desde el punto de vista de la terapia centrada en la persona el hombre es considerado como un ser básicamente racional, social, progresivo y realista. Es éste un punto de vista desarrollado a partir de las experiencias terapéuticas.

Patterson (1978), menciona indudablemente existen en el hombre emociones antisociales; celos, agresividad, etc., que se hacen patentes en la terapia. Pero no son impulsos espontáneos que tengan que ser controlados. Se trata, más bien de reacciones que desatan cuando quedan frustrados otros impulsos más elementales: amor, dependencia y seguridad, entre otras. El hombre es básicamente un ser cooperativo, constructi

vo y leal y cuando está libre de defensas sus reacciones son progresivas, positivas y constructivas. Es decir, por qué empuñarse en controlar sus impulsos agresivos y antisociales; - pues su propia capacidad de autoregulación contrapesará unas necesidades con otras.

"El hombre es el miembro de la especie humana básicamente digno de confianza, cuyas características más profundas tienden hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones -- cooperativas, cuya vida tiende fundamentalmente a moverse de la dependencia a la independencia; cuyos impulsos tienden naturalmente a armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autoregulación; cuyo carácter total es tal que tiende a preservar y a mejorarse y a preservar y mejorar su especie, y tal vez a conducirla hacia su más amplia evolución." (Rogers, 1957).

Conocer la naturaleza del ser humano es como penetrar en el más complejo proceso de un ser viviente de este planeta, - más ampliamente sensible, responsiva, creativa y adaptable.

"Así, el ser humano es un ser viviente cuyo comportamiento está en constante y continuo cambio, y posee la capacidad única del ser consciente de su existencia dinámica. La capacidad que el ser humano posee de ser consciente de sí mismo, de las situaciones y condiciones que ejercen influencia sobre él, así como la influencia que él ejerce sobre éstas, le permite la toma de decisiones y le da el poder de elección. La dirección de estas elecciones tiende hacia el desarrollo y la maduración de sus potencialidades innatas. Es inegable que el comportamiento del ser humano está influenciado por muchas situaciones de las que no tiene control, lo cual implica que su respuesta sea limitada, pero no predeterminada. La libertad - significativa del ser humano consiste precisamente en esa capacidad de elección, y, en este sentido, él se crea a sí mismo y a sus mundos, es decir, se responsabiliza por su propia existencia " (González, 1978).

El hombre parece una criatura pavorosamente compleja que puede desviarse en forma muy terrible, pero cuyas tendencias más profundas respaldan su propio engrandecimiento y el de otros miembros de su especie. También se moverá en dirección -- constructiva cuando viva, aun por poco tiempo, en un clima no amenazante en el que sea libre para elegir cualquier dirección (Rogers, 1957).

Finamente podemos decir que en todo organismo hay, en cualquier nivel, una corriente subterránea de movimiento hacia la realización constructiva de sus potencialidades inherentes, así como una tendencia al desarrollo más complejo y completo, que frecuentemente se denomina tendencia actualizante presente en los organismos.

B. Aspectos históricos del Enfoque Centrados en la Persona.

El enfoque terapéutico que en un principio se llamó no directivo, y que actualmente se denomina Enfoque Centrado en la Persona, sigue estando representado por las obras de su iniciador y primer expositor Carl Ransom Rogers (1902-1987).

La confianza de Rogers en las posibilidades de la persona para desarrollarse está fundamentada en su experiencia como -- psicólogo, que parte de 1927, experiencia que confirmó después con su trabajo en escuelas, agrupaciones civiles y grupos centrados en el proceso. Su confianza parte de lo vivido cotidianamente en la práctica clínica y de lo observado y registrado en diversas investigaciones.

Lafarga (1978) realizó una revisión muy completa de las -- hipótesis y trabajos de investigación desarrollados dentro del Enfoque Centrado en la Persona, presentando una división por -- períodos.

Primer Período. De 1940 a 1945. En esta etapa, la atención se centra en la investigación de las variables del proceso operantes en la persona que recibe ayuda.

El análisis de los datos se hizo sobre transcripciones -- completas de procesos psicoterapéuticos y datos empíricos arrojados por las entrevistas. El empirismo que caracterizó a este primer período marcó el desarrollo posterior de la teoría psicoterapéutica centrada en la persona.

El énfasis se dió en el análisis del proceso de la persona que recibía ayuda. Una formulación completa de los resultados de este trabajo de investigación, aparece en un libro publicado por Rogers en 1942.

Segundo período. De 1946 a 1953 . Se investigó cuál era la

participación del psicoterapeuta en el proceso. Los datos más relevantes de esta etapa aparecen reportados en el libro de - Rogers intitulado Psicoterapia Centrada en el Cliente, publicado en 1951. En este periodo se dá una formulación más completa de todo el proceso.

En esta etapa destaca el interés por responder por parte de los psicoterapeutas no sólo al sentimiento sino que también al "significado afectivo" de la otra persona.

Todo el trabajo de investigación y los resultados de ésta y de la práctica clínica llevaron a la formulación, por parte de Rogers, de una teoría "fenomenológica" de la personalidad, que aparece completa en su obra Psicoterapia Centrada en el Cliente (Rogers, 1975).

La investigación en esta época se divide en dos bloques: El primero toma en cuenta aspectos moleculares del cuerpo de hipótesis y el segundo se enfoca a los resultados del proceso psicoterapéutico, encontrado en la obra de Rogers y Dymond (1969) un reporte completo de este segundo bloque de investigación, se indica "Los diseños experimentales fueron muy claros y nítidos, pero la aplicación de estos diseños a seres humanos resultó extremadamente compleja" (Lafarga, 1978).

El movimiento registrado hacia el crecimiento y desarrollo de la persona estuvo más bien asociado al grado de empatía, aceptación incondicional y congruencia -como se explicará posteriormente- presentada por los psicoterapeutas, que a cualquier característica como experiencia profesional, edad y orientación teórica.

Tercer periodo. De 1950 a 1955. Se investigó la relación entre el psicoterapeuta y la persona que recibe ayuda, moviéndose alrededor de las "condiciones necesarias y suficientes -del cambio terapéutico de personalidad" -empatía, aceptación incondicional y congruencia- (Rogers, 1957), encontrando evidencias que apoyaban estas condiciones.

Sin embargo, Lafarga (1978) cita a Meltzoff y Kornreich (1970) que hacen una severa crítica a la metodología de los estudios, pidiendo un mayor control de variables y elección al azar, a lo que el autor citado contesta: "Hay que tener en cuenta que en la investigación en psicoterapia es una investigación semi-naturalística, dado que las condiciones de con

trol son mínimas y los datos se derivan de la observación del comportamiento de personas humanas. La investigación en psicoterapia tiene y tendrá limitaciones propias impuestas por el mismo objeto de su estudio".

Cuarto período: De 1956 a 1964. Investigación sobre el proceso de la Psicoterapia de la Experiencia o "Experiencial" con personas hospitalizadas.

El punto de partida de esta evolución hacia lo que es considerado como Psicoterapia Experiencial fué el intento de un grupo de psicoterapeutas o investigadores, encabezados por --- Rogers, de proporcionar Psicoterapia a un grupo de pacientes - esquizofrénicos hospitalizados.

El énfasis de este período y que se extiende hasta el presente, está en el "proceso" psicoterapéutico, considerado como un moverse hacia adelante de la persona en todas las dimensiones significativas de su existencia, por lo que el interés fundamental recae en el movimiento cambiante del proceso completo, describiendo el proceso Psicoterapéutico como "la interacción creciente de las experiencias de dos personas a través -- del tiempo (Lafarga, 1978).

Hay, de acuerdo a los resultados de investigación y experiencia clínica, un elemento predominante en relación con el proceso: La autenticidad del psicoterapeuta. Se vé también como la incapacidad de una persona para percibir a los demás como empáticos, congruentes y aceptantes, le dificulta el proceso.

Los resultados permitieron considerar además que muchas de las características que facilitan el proceso de crecimiento de las personas catalogadas como neuróticos, también facilitan el proceso de los esquizofrénicos, llegando a desarrollar la hipótesis de que "el tipo de relación interpersonal que se establece con cualquier grupo de personas es el elemento más importante para efectuar cambios en la personalidad" (Lafarga, 1978).

La psicoterapia "existencial" ha venido re-estructurándose hasta formar un cuerpo teórico completo en trabajos como los - de Wexler y North (1974).

Quinto período: De 1965 a la fecha. Investigación del Enfoque Centrado en la Persona aplicado en Grupos de Encuentro,

en el salón de clases y en otro tipo de grupos.

Rogers (1978) presenta y comenta las conclusiones de Gibb en relación con los grupos de encuentro, indicando entre otras:

-La experiencia de entrenamiento en grupo tiene efectos psicoterapéuticos.

-Los cambios aparecen en la actitud hacia sí mismo y hacia los demás, entre otros.

-No hay evidencia que ampare la creencia de que la participación intensiva en grupos tenga efectos traumáticos.

El interés científico y la amplia experiencia profesional de Rogers, se han manifestado en un gran número de sus obras. Investigación y experiencia que se han abierto de la psicoterapia al campo de los Grupos de Encuentro, la escuela, la vida cotidiana y los grupos minoritarios entre otros (Lafarga, 1978).

Rogers establece toda una tradición en relación con la investigación del proceso y resultado de la psicoterapia. Considera que en el hombre hay una tendencia natural al desarrollo completo, tendencia que es denominada "Tendencia Auto-actualizante", núcleo presente en todo ser vivo y base del Modelo Centrado en la Persona.

De esta manera vemos cómo el Enfoque Centrado en la Persona, en base a la experiencia e investigación, va sumando esfuerzos y llega a ver como parte de su interés, no sólo a la persona que en relación de diada se compromete en un proceso terapéutico, sino que capta como generalizables muchos de sus principios a otro tipo de comunidades y grupos, en tanto que "las condiciones suficientes" y su filosofía del hombre, han mostrado ser aplicables a toda la comunidad de manera global (Lafarga, 1978).

Como se puede observar por el panorama general aquí presentado, El Enfoque Centrado en la Persona parte de un trabajo individual para, con base en esta experiencia e investigación, encontrar que es un modelo aplicable a la mayoría de ..

las personas en el que el terapeuta busca, en un clima adecuado y con la confianza en sí mismo y en el otro, facilitar el re-encuentro con el individuo mismo, reconociendo que la línea a seguir y las mejores pautas para el desarrollo de la persona están en ella misma.

Con este dejar de lado la evaluación por parte del terapeuta y reconocer la capacidad de decisión, control y la tendencia direccional positiva por parte de la persona, se reformula y sintetiza todo el trabajo de Rogers, para confirmar su confianza básica en el hombre y en la posibilidad de que éste modelo permita cambios.

El Enfoque Centrado en la Persona, por sus mismas características, aparece como revolucionario (Rogers, 1980) y así como brinda la posibilidad de cambio, de desprofesionalización y de esperanza real en la persona, confirma su confianza en la persona entrenada o en entrenamiento como terapeuta, cuando, en lugar de crear una línea ortodoxa que busque repetir a Rogers, pugna para facilitar que cada estudiante-terapeuta encuentre su propio estilo.

El Enfoque Centrado en la Persona está construido sobre una base profunda de observaciones minuciosas, íntimas y específicas de la conducta del hombre en relación, observaciones que trascienden en algún grado las limitaciones de las influencias de la cultura dada. Así mismo, en sus intentos de investigaciones para descubrir las leyes significativas que operan en una relación terapéutica, se esfuerza por llegar a las secuencias conductuales que son verdaderas no solo para una época o cultura, sino que describen el modo en que opera la naturaleza humana.

Capítulo II. Teoría de la terapia.

El proceso de orientación es la intervención en la incongruencia que un individuo ha desarrollado entre su experiencia orgánica y su concepto de sí mismo. Según el mismo Rogers - lo expresa, consiste en "la liberación de capacidades que ya - están presentes en el individuo en estado latente".

En 1942, Rogers desarrolla más ampliamente su pensamiento en forma de simple hipótesis como resultado de sus observaciones profesionales. Describe el proceso de terapia como "una - relación interpersonal, permisiva... que ayuda a la persona a una comprensión de ella misma, a un grado que la haga progresar a la luz de su nueva orientación". Esta hipótesis lleva implícito un colorario: todo el proceso estará encaminado a fortalecer esta relación interpersonal; libre, permisiva, a propiciar la creatividad y el desarrollo de la persona.

En su primera presentación, explica su naciente hipótesis acerca de lo que él mismo empezó a descubrir: El proceso de -- orientación está basado en el movimiento espontáneo del individuo hacia la madurez, la salud y la adaptación; el énfasis se pone más en el elemento vivido, en el aspecto afectivo, que en el aspecto intelectual; más en el "aquí y ahora", que en las - circunstancias del pasado del individuo; la relación terapéutica, no prepara para una maduración, es en sí misma una experiencia de maduración.

Rogers (1951) subraya aún más que el núcleo del proceso no radica en la facilidad para recordar y expresar experiencias - del pasado; tampoco tiene que ver con la capacidad de exploración o el grado de percepción objetiva que tiene la persona de sí misma. El núcleo está en la relación que se establece entre la persona y el orientador. Poco tiempo después trata de - explicar el proceso en forma más vivencial, tal como él mismo había sentido lo que constituía el centro de la terapia. Describe el proceso como "una experiencia única y dinámica... susceptible de ser descrita... comprendiendo una serie de fases que se suceden en cierto orden, que tienden a ser similares de una persona a otra... si el terapeuta puede desarrollar en él - mismo una actitud de respeto, de aceptación, de empatía, se -- puede decir que 'el proceso se ha puesto en marcha'". Señala, además, características intrínsecas del proceso:

- "la conciencia de la experiencia", es decir, "la experiencia de la experiencia";

- "el aprendizaje de una aceptación plena y libre... que lleva a la persona a aceptarse a sí misma";

- "el descubrimiento que el centro de la personalidad es positivo";

- "la posibilidad de llegar a ser lo que la persona es, en la conciencia total de su experiencia", sin deformación, sin ilusión sobre sí misma; una vuelta a las percepciones sensoriales básicas y las experiencias viscerales.

En 1958, Rogers vuelve a enfatizar la importancia de la relación, condición básica para que un proceso de orientación pueda darse: "Si estuviéramos estudiando el proceso de crecimiento de las plantas, veríamos que son necesarias ciertas -- condiciones de temperatura, de humedad, de luz, para darnos una idea del proceso. De la misma manera tratando de conceptualizar el proceso de cambio de la personalidad en psicoterapia, creo que necesitan ciertas condiciones para facilitar este cambio... me parece que puedo sintetizar estas condiciones en unas cuantas palabras: la persona tiene la experiencia de ser totalmente recibida. Que cualesquiera que sean sus sentimientos... cualesquiera que sea su manera de ser en un momento dado... siente que es psicológicamente recibida exactamente como es por el psicoterapeuta".

Toda problemática emocional tiene su origen en relaciones interpersonales defectuosas o insatisfactorias. Nace del choque entre lo que la persona es y cómo experimenta que los demás quieren que sea; de lo que la persona es y de lo que -- querría ser. Al no ser lo que ella misma o los demás esperan, -- tan fuerte y básica en nuestra necesidad de aceptación--, empieza a recorrer un camino "al margen de sí misma". O lo que es lo mismo, a vivir un rechazo de sí, con un desconocimiento de los propios recursos, de las propias limitaciones, de los propios sentimientos, de las propias experiencias. A este desconocimiento, sigue la devaluación de la propia realidad y la valoración exagerada de lo que no constituye la realidad. El conflicto va asociado con la insatisfacción con uno mismo y las ambiciones no están proporcionadas a lo alcanzable. Pero cuando la imagen de la persona se desarrolla en un ambiente de aceptación, va a estar satisfecha con ella misma.

Esta va a ser la dinámica del cambio en la relación tera

péutica. De poco serviría buscar en forma exhaustiva los orígenes de los desórdenes de la conducta, jerarquizar las causas y hacer un diagnóstico clínico, mientras no se establezca una relación interpersonal satisfactoria. Si las pautas de conducta negativa o destructiva se aprendieron a través de relaciones interpersonales defectuosas, no va a ser sólo a base de una explicación conceptual como la persona va a resolver su problemática, sino a través de la experiencia de una relación interpersonal satisfactoria, como el individuo va a encontrarse a sí mismo y ser lo mejor de sí mismo .

Por eso se dice que el proceso de orientación es una vivencia; es estar viviendo y experimentando una estima por nosotros mismos, con ayuda de alguien que nos está estimando a nosotros mismos en nuestra desnuda realidad. Es entonces cuando la persona encuentra posible tomar nuevas actitudes hacia sí misma, porque encuentra al terapeuta tomando esas actitudes (Mearns y Thorne, 1988).

Rogers (1970) escribió, "La persona emergente, hoy en día, está pidiendo a gritos, -hambrienta-, una relación interpersonal profunda, real, no defensiva; una verdadera relación de persona a persona. Esto es lo que creo hemos tratado de proporcionar desde el principio, pero ahora somos más conscientes de esa profunda necesidad".

El proceso de la teoría de la terapia es de tipo condicional condensado en una preposición "si... entonces". Si se dan ciertas condiciones; entonces se producirá un proceso que incluye ciertos elementos característicos. Si ese proceso se desencadena entonces se producirán ciertos cambios en la personalidad y de la conducta.

A continuación, se enunciarán en forma breve las seis condiciones necesarias para iniciar el cambio constructivo de personalidad y que, en conjunto, parecen suficientes para iniciar y mantener este proceso, así como los resultados terapéuticos que ocurren.

Para que ocurra un cambio constructivo de personalidad, es necesario que estas condiciones existan y permanezcan durante cierto tiempo.

1. Que dos personas estén en contacto, donde cada una produzca diferencia explícita en el campo experiencial del otro (Rogers, 1978).

Que el terapeuta actué según el principio de que el sujeto es básicamente responsable de sí mismo y está dispuesto a respetar esa responsabilidad.

2. Que la primera persona, se halle en estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia. Y que el terapeuta opere según el principio de que en la persona actúa fuerte tendencia que le impulsa hacia la madurez y la adaptación social, que le mueve a ser independiente y fecundo y que en esta fuerza descansa, no en su propia habilidad clínica, el cambio-terapéutico.

3. Que la segunda persona, a la que llamaremos terapeuta, sea congruente en su relación con la primera.

Esto significa que el terapeuta sea él mismo, que esté presente en la relación, que no sea defensivo con respecto a sus propios sentimientos hacia la persona, sobre todo y especialmente Rogers ha insistido muchas veces en la idea de que si el terapeuta tiene miedo u hostilidad hacia la persona, lo que puede producir con frecuencia, de nada servirá representar, con seguridad en forma inconsciente, la comedia de una actitud de comprensión empática y aceptación incondicional, la comedia de no directividad. Quizá sea mejor que exprese a la persona, por sí mismo o por medio de otra persona, sus verdaderos sentimientos (Pagés, 1976).

En todo caso, la terapia sólo empezará a progresar de nuevo si el terapeuta deja de ser infiel a su propia experiencia subjetiva.

Sin embargo, Rogers subraya que no se trata de exigir que el terapeuta sea perfectamente congruente en todo momento, lo que no sería realista, sino congruente en su relación con la persona en el momento de la terapia.

Lograr crear un ambiente cálido y permisivo en el cual la persona se sienta libre para expresar sus sentimientos y evidenciar las actitudes que pueda tener, por muy absurdas, contradictorias o insólitas que sean.

4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia la persona. Se trata de una actitud en la que el terapeuta concede valor positivo a todas las manifestaciones de la personalidad de la persona.

5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia de la persona.

Usar solamente procedimientos y técnicas que patenten una profunda comprensión de las actitudes emotivas expresadas y su aceptación de las mismas, dicha comprensión se manifestará --- quizá de la mejor manera mediante una delicada reflexión y clarificación de las actitudes de la persona. La aceptación del terapeuta no implica aprobación ni desaprobación.

6. Que la persona perciba, por lo menos en alguna medida, las dos condiciones precedentes: la atención positiva incondicional y la comprensión empática del terapeuta a su respecto (Pagés, 1976).

Si las seis condiciones existen, entonces ocurrirá un cambio constructivo de personalidad en la persona. Si una o más de estas condiciones no se presentan, el cambio constructivo de personalidad no tendrá lugar.

A. Condiciones y Fundamentos para el proceso de la relación Terapéutica.

La ayuda que el terapeuta proporciona a la persona no es de naturaleza intelectual. No puede ayudar a la persona tan sólo con sus conocimientos. Explicarle cómo es su personalidad, su conducta, aconsejarle determinadas acciones tiene poco valor terapéutico. La relación que verdaderamente le podrá servir de ayuda, la que le permitirá descubrir en sí mismo la capacidad de utilizar tal relación para cambiar y crecer, es la que cuenta con tres condiciones que facilitan o crean el clima, que son:

a. **Congruencia.** Mientras el terapeuta es más el mismo en la relación, mayores posibilidades de crecimiento tendrá la persona. El terapeuta dispondrá de la información total sobre sí mismo en beneficio de la persona. En este punto, como una constante en el trabajo acción-investigación que distingue el Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1980) propone nuevamente la significatividad de los sentimientos cuando dice: "Son los sentimientos y las actitudes los que ayudan cuando son expresados, y no las opiniones o juicios acerca del otro".

b. **Actitud Positiva Incondicional.** El terapeuta experimenta una actitud aceptante de todo lo que la persona es en ese momento; desea que la persona sea cualquier sentimiento pre--

sente en ella. No hay interés por el otro, con el reconocimiento a sus propios sentimientos y experiencias. Mientras más experimentada es esta actitud por parte del terapeuta, mayor es la posibilidad de éxito en el trabajo terapéutico.

c. Comprensión Empática. El terapeuta capta con precisión los sentimientos experimentados por la persona y los reporta a éste, siendo el mundo privado de la persona como si fuera el propio, sin perder esta cualidad de "como si" (Ito,1971).

El ser empático es visto como una actitud y una habilidad en que puede ser entrenado el terapeuta. La empatía permite -- clarificar el mundo de la persona.

Cuando el mundo de la persona es así de claro para el terapeuta y éste se mueve libremente dentro de él, puede comunicar tanto su comprensión de lo que la persona conoce con claridad como significados de la experiencia de la persona, de los que apenas se dá cuenta (Rogers,1988).

La confianza de Rogers en las posibilidades de la persona para desarrollarse está fundamentada en su experiencia como -- psicólogo, que parte de 1927, experiencia que confirmó después con un trabajo en escuelas, agrupaciones civiles y grupos centrados en el proceso. Su confianza parte de lo vivido cotidianamente en la práctica clínica y de lo observado y registrado en las diversas investigaciones.

Rogers establece toda una tradición en relación con la investigación del proceso y resultado de la psicoterapia. Considera que es denominada tendencia actualizante, núcleo presente en todo ser vivo y base del Modelo Centrado en la Persona.

Rogers busca, a través de la congruencia, la empatía y la aceptación incondicional, crear un clima psicológico propicio para que la persona se pueda desarrollar óptimamente.

En este modelo se confía en la persona y en su posibilidad de desarrollo, siempre y cuando estén presentes las condiciones necesarias. Aunado a esto, es importante que la persona -- capte que el terapeuta es congruente y aceptante hacia ella y no sólo que éste simplemente crea serio.

Rogers (1975), presenta con claridad el hecho de que el -

centro de la responsabilidad está en la persona y por lo tanto el foco de evaluación está en ella misma, lo que permite a la persona vivir responsablemente ya que se confía en su capacidad de decisión y se respeta su libertad, con lo cual a su vez aprende a confiar en sí misma y asume su propia dirección.

En el Enfoque Centrado en la Persona se acentúa el aspecto subjetivo, sin dejar de lado el objetivo, como un referente importante del proceso terapéutico en el que el encuentro entre una persona real y madura psicológicamente con la persona en búsqueda, facilita el desarrollo de éste último.

En el proceso psicoterapéutico la persona aprende que puede aceptar que otros se preocupen por ella y a su vez, que se interese por otros. La persona aprende a gustar de sí misma y de otros. La persona pasa de un estado de fijación a un flujo, en el que se integran idea y sentimiento. La capacidad de juicio y control están dentro de ella. La persona es quien mejor sabe lo que pasa.

El Enfoque Centrado en la Persona no se construye a partir de un diagnóstico fundado externamente. El foco de atención es la persona, no el problema. En este enfoque la relación terapéutica es, en sí misma, una experiencia de crecimiento, forma parte de la realidad de la persona, no se espera que el cambio se dé después de la hora de sesión. Esto habla de una relación importante en sí misma y no de un proceso ajeno a la persona - que, de manera artificial, se introduce en su vida. Mientras la persona participa y se compromete con este proceso es y forma parte de su vida.

Rogers (1980), constata con el transcurso del tiempo su confianza en el hombre y su tendencia natural al crecimiento y desarrollo: "No he conocido psicoterapia o experiencia de un grupo que sea eficaz cuando ha intentado crear en otro individuo algo que no poseía, pero he visto que si puedo proporcionar las condiciones adecuadas para el crecimiento, la tendencia direccional positiva produce resultados constructivos".

Las seis condiciones que se han señalado, el Enfoque Centrado en la Persona las describe como condiciones necesarias y suficientes, es decir, que el dinamismo de la terapia se explica solamente fuera del dinamismo propio de la persona, excluyendo la utilización consciente de conocimientos o de técnicas.

En la relación terapeuta y persona no se interpone un rol social ni un sistema conceptual o metodológico. Es una relación humana integral y auténtica.

B. Etapas y proceso de la Relación Terapéutica.

Las abstracciones hechas a propósito del proceso terapéutico sólo se han podido hacer después de escuchar muchas entrevistas de terapia; Rogers quiso descubrirlo de una manera que él mismo llamo "naturalística", esto es, se convirtió en un observador y durante meses se sumergió en el mundo subjetivo del proceso de cambio de muchas personas, cuyas sesiones se habían grabado, tratando de escucharlas sin preconcepciones, sin la mente estructurada del científico, sino de una manera fresca, viendo que iba pasando y qué elementos eran significativos en el cambio.

La variedad era tan enorme, pero detrás de la infinidad de matices de expresiones, de problemática, de ritmo e intensidad, empezó a descubrir el proceso del cambio en forma de patrón repetido, en forma de un continuo que va de la rigidez e inflexibilidad, a la fluidez y liberación: comienza en un extremo, con una forma de funcionamiento psicológico rígido, estático, indiferenciado, insensible e impersonal. Evoluciona a través de varias etapas, hasta llegar al otro extremo: un nivel de funcionamiento marcado por el cambio, fluidez, reacciones ricamente diferenciadas, experiencia inmediata de sentimientos personales que son percibidos como algo propio y profundamente aceptados.

Rogers hace todo un estudio del proceso a través de siete etapas, en las que puede ver la evolución y el cambio que se produce cuando una persona ha tenido la experiencia de ser recibida, aceptada y comprendida tal como es. El proceso engloba diferentes aspectos, primero separados volviéndose cada vez más unificados a medida que el proceso continúa (Patterson, 1978).

Estos aspectos diferenciados del proceso son: sentimientos y significados personales; tipo de experiencia; grado de incongruencia; relación a los problemas y la manera de relacionarse con otros (Patterson, 1978).

Rogers explica cómo entiende él el proceso de crecimiento, encaminado hacia una integración de todo lo que la perso-

na es: "una corriente originada en varias fuentes completamente separadas (al principio) al pie de la montaña. Si nos imaginamos esos arroyos totalmente helados entonces tenemos el extremo rígido del proceso. Pero si pensamos en el individuo siendo recibido cálidamente en su congelación, entonces empieza a deshielarse la corriente. Si el clima psicológico continúa siendo favorable, entonces esos arroyitos separadas, desembocan unos con otros, llegando a ser, en el punto culminante, una corriente unificada, a la cual han contribuido los tributarios separados, que ya no se pueden distinguir aunque estén todos los presentes".

Los apartados que vienen a continuación son un intento de formulación breve y simplificada de los diferentes pasos que forman parte del proceso. A pesar de que estos distintos aspectos de la terapia se describen por separado y se presentan en un orden concreto es importante recalcar que no son hechos aislados. Los procesos se mezclan y superponen unos con otros. El orden que aquí se presentan es sólo una aproximación a cómo ocurren.

Etapa 1: La comunicación se lleva a cabo en base a elementos externos. No hay disponibilidad para comunicar el propio yo. Sentimientos y significados personales no son reconocidos como algo propio. Las percepciones son extremadamente rígidas. Y las relaciones interpersonales cercanas son consideradas como peligrosas.

Etapa 2: Los sentimientos algunas veces descritos como objetos ajenos del pasado, externos al yo. El individuo está ajeno de su experiencia subjetiva. Puede expresar afirmaciones contradictorias de él mismo más o menos libremente sobre temas que se refieren a él y puede reconocer que tiene problemas o conflictos, pero son percibidos como algo externo al yo.

Etapa 3: Hay una mayor descripción de sentimientos y significados personales que no están presentes en ese momento. Estos sentimientos lejanos son descritos con frecuencia como inaceptables o malos. La experiencia de situaciones es ampliamente como habiendo ocurrido en el pasado o en términos del pasado. Hay una expresión más libre acerca del yo como un objeto. Puede haber comunicación acerca del yo mismo como un objeto reflejado, existiendo principalmente en otros. Las percepciones personales son rígidas, pero a veces se consideran como percepciones que se cuestionan acerca de su validez. --- Habiendo un inicio de reconocimiento de que algunos problemas existen dentro de la persona, más que fuera de ella (Rogers, 1984).

Etapa 4: Los sentimientos y significados personales son libremente expresados como algo presente, propio del yo. Los sentimientos de alguna intensidad no son descritos como algo presente. Hay un oscuro reconocimiento en el que los sentimientos negados a la conciencia pueden abrirse al presente, pero es una posibilidad que se teme. Hay una repugnancia y un reconocimiento lleno de temor de que se está experimentando algo. Las contradicciones en la experiencia son percibidas claramente y se experimenta un interés definido acerca de ellas. Se inicia una liberación de las percepciones personales. Se describe algunas veces que la experiencia ha sido percibida como teniendo un cierto significado, pero este significado no es inherente, ni absoluto. Hay alguna expresión de auto-responsabilidad por los problemas y la persona, ocasionalmente se arriesga a relacionarse con otros a nivel de sentimientos.

Etapa 5: Muchos sentimientos son libremente expresados - en el momento en que ocurren y se experimentan en el presente inmediato. Estos sentimientos son algo propio y son aceptados. Sentimientos previamente negados, ahora tienden a estar en la conciencia, aunque hay temor de que suceda. Hay algún reconocimiento de que lo experimentado con inmediatez es una referencia y una posible guía para la persona. Las contradicciones tales como; "mi mente me dice esto, pero yo no lo creo". Hay un deseo de "ser" los sentimientos relacionados -- con el yo, ser el verdadero yo. Hay un cuestionamiento acerca de la validez de muchas percepciones personales. Y la persona siente que tiene una responsabilidad definida en los problemas que tiene.

Etapa 6: Los sentimientos previamente negados son ahora - experimentados con inmediatez y aceptación. Estos sentimientos no son algo que se niega, que se teme o contra lo que se lucha. Esta experiencia es con frecuencia algo vivido, dramático y liberador para el individuo. Hay ahora una total aceptación de la experiencia que proporciona una referencia clara y práctica para llegar a los significados implícitos de -- encuentro de la persona consigo mismo y con la vida. Hay también el reconocimiento de que el yo-mismo está ahora llegando a ser este proceso de la experiencia. Ya no se considera - al yo como un objeto. La persona se siente con frecuencia - como algo que tiene lugar en ella y la persona se arriesga a - ser el mismo proceso, en relación con otros.

Etapa 7: El individuo vive confortablemente en la afluencia de este proceso de la experiencia. Nuevos sentimientos -- son expresados con riqueza e inmediatez y esta experiencia in

terna es una referencia clara para la conducta. La incongruencia es mínima y temporal. El yo-mismo es una conciencia digna de confianza en este proceso de la experiencia. El significado de la experiencia es sostenido libremente con relación a «nuevas» experiencias (Rogers, 1984).

Este es, se puede decir, el proceso esquematizado. A nivel de experiencias, el proceso se puede considerar en varias fases: liberación de la tensión, de exploración, de crecimiento, de creciente toma de conciencia, que puede darse cuenta de sus problemas, aceptación del yo y de una actuación positiva.

Como puede comprenderse, estas fases no se realizan en forma netamente diferenciada. En cualquier momento del proceso se pueden dar sin un orden lógico de sucesión.

La experiencia tranquilizadora del clima liberador, que impacta especialmente en las primeras entrevistas, tiene su efecto inmediato: la liberación de la tensión, que experimenta, inclusive, en el cuerpo. Esa tensión indefinible de alivio, de poder respirar hondo, va llevando a la persona a querer mostrarse cada vez más auténticamente y al ir encontrando, en esa manifestación auténtica, una satisfacción que se va adentrando, en la medida que la persona profundiza en su realidad. Ese fluir vital en esa atmósfera de aceptación, conduce a la persona a una exploración cada vez más honda o catarsis, donde la persona puede ser ella misma y expresar todo lo que quiere en dicha relación.

Los temas de conversación que al principio se centran en los síntomas, lo extremo, los otros, el ambiente, a medida que se afianza la experiencia de seguridad en la relación, se van haciendo más profundos, y poco a poco la persona se encuentra que ya está hablando de ella misma. En esta exploración hay una imperceptible graduación: de los síntomas, al yo; de los otros, al yo; de los intereses superficiales, a intereses profundos; desde el material que es totalmente admitido a la conciencia y aun el material que ha sido definitivamente negado (Rogers, 1949).

Por eso, la mejor ayuda que puede proporcionar el orientador es vivir la sesión al ritmo de la persona. Es decir, abstenerse de dar respuestas, de tomar la iniciativa, de hacer preguntas que pidrían desviar el proceso siguiendo los intereses del orientador; más bien alentar a la persona a expresarse más libremente y a atreverse a experimentar los propios sentimientos; responder al contenido intelectual de la comunicación puede bloquear la expresión de los propios sentimientos. Responder más al contenido emocional que a las palabras

conduce a la revelación de la persona para sí misma, le da una sensación de haber sido comprendida y la anima a seguir hablando en estos niveles, que la pueden conducir al descubrimiento de la raíz de su problemática.

Rogers (1949) ponía especial énfasis en ayudar a la persona a tener experiencia de los sentimientos, en la inmediatez y riqueza de detalles. Este énfasis lleva implícito que cuando una persona es consciente de sus sentimientos, está más en contacto con las múltiples posibilidades de su experiencia y más abierta a sus opciones y potencialidades. Dado esto se apunta como una característica de crecimiento personal en psicoterapia cuando se da una dirección y reconocimiento de los sentimientos y cuando ya se consideran como algo propio que se vive en el presente.

La base de todo proceso terapéutico está en la experiencia total de la persona. En ningún período del desarrollo de su enfoque; se ha encontrado que la meta, fuera proporcionar más ideas a la persona o indicarle el modo de manejar situaciones, es ayudarla a entrar más en contacto con ella misma para encontrar su propio camino de realización. Toda su técnica inicial del reflejo de sentimientos y la clarificación de sentimientos insinúa ya por dónde se estaba poniendo el énfasis.

Lo sentido directamente juega un papel central. El reflejo de sentimientos, precisamente, va enfocado a hacer alusión a lo que la persona siente visceralmente, pero que no es consciente todavía, o no se atreve a decir. Aun cuando el orientador no tenga una seguridad completa acerca de lo que está experimentando la persona, puede hacer referencia a los sentimientos que cree descubrir; de este modo se puede ir llevando adelante el proceso. Naturalmente, no todas las palabras tienen el poder de llevar adelante el proceso, sólo muy pocas. Pero cuando esto pasa, hay una liberación y un alivio, un efecto poderoso sentido en el cuerpo, que nos convece de la exactitud de lo que se dijo, o de la justeza de lo que se hace.

Conforme el orientador responde a los sentimientos, se refiere a ellos y ayuda a ponerlos en palabras, nuevos aspectos de ellos son diferenciados, esto es, llegan a ser discernibles. Y conforme éstos son conceptualizados, más aspectos surgen y el proceso del cambio es puesto en marcha.

La experiencia total vivenciada por la persona en orientación es tan importante que en realidad se define y se da me--

diente ésta. Si no, hay relato, externalización, racionalización, pero no orientación, porque las palabras disociadas o separadas de la experiencia, no tienen efecto terapéutico. No es lo que se dice o describe lo que hace el cambio efectivo de personalidad, sino más bien el vivir el proceso experiencial de lo que se está hablando a otra persona. Aunque nada mas se diera un paso en este sentido, inmediatamente hay un cambio en la interioridad de la persona y sobre todo un sentimiento de alivio y después otros cambios sucesivos. Pero muchas veces, a partir de esta nueva situación; todo parece diferente. Lo que se dijo con anterioridad parece de poca importancia, o falso, a la luz de la experiencia presente.

Otto Rank dice al respecto; "una vez que se tiene la experiencia del sentimiento como tal, en el cual toda la individualidad se revela, encuentra uno un piso seguro y también se salvaguarda el único valor terapéutico, esto es, permitir a la persona comprenderse a sí misma en su experiencia inmediata, por medio de la cual puede vivir y entender cómo llegar a ser ella misma".

Por eso, cualquier palabra o comentario que no lleva a suscitar esta experiencia, se puede considerar como irrelevante, inútil o menos valioso, comparado con aquellas palabras que coincidan con lo que la persona esta sintiendo, que la lleven a este proceso no se da, sino mediante la interacción con alguien genuino que responde con toda la gama de sus sentimientos, a la gama total de sentimientos del otro.

Conforme el éxito en la orientación aumenta, el papel de la experiencia generalmente crece: la persona habla más espontáneamente de sus sentimientos, es decir, hace alusión a su sentir, más que usar palabras conceptualmente, o sólo hablar de situaciones.

El proceso de orientación es la intervención en la incongruencia que un individuo ha desarrollado entre su experiencia organísmica y su concepto de sí mismo, por eso, la orientación produce una reducción de la incongruencia, esto es, la persona poco a poco va siendo capaz de integrar su experiencia con su propio concepto. Y cuando los sentimientos se han liberado y se han experimentado abiertamente y han seguido el proceso de su natural expresión, la persona ya no puede ser la misma, ya que nunca podrá negar sus sentimientos, ya no podrá sostener el concepto de sí misma que tenía antes de ese momento.

La experiencia del proceso es una creciente conciencia de uno mismo, un estar más cerca de su yo. Y estar más cerca de uno significa no tener miedo a ningún aspecto de la propia -- realidad; darnos cuenta vivamente de las necesidades, de los intereses, de las motivaciones, de las conductas que en la fa se anterior era imposible reconocer. La auto-conciencia es la máxima posesión que puede tener el hombre de sí mismo. Implica una manera más adecuada de enfrentarse a la realidad, tanto la que existe dentro del yo como fuera de él, de relacionar los problemas unos con otros; de percibir los patrones de conducta; de aceptar elementos de sí mismo hasta ahora negados; de reformular el auto-concepto y de formular nuevos planes (Lerner, 1974).

Aunque hay diversas maneras de explicar la auto-conciencia o insight todas coinciden en un elemento común; "hay una nueva percepción". El insight supone una nueva relación entre elementos que ya se conocen, a causa de la iluminación repentina que se produce al percibir la interrelación que existe en varios elementos dispersos de la experiencia. Sólo la persona misma es capaz de llegar a esta experiencia iluminadora de la verdad existencial, que ningún otro medio, por sólo vía de razón, puede proporcionar. Por eso, el dar respuestas, el decir qué hacer es paralizante, es impedir que la persona tenga la luz del descubrimiento. Esto no quiere decir que el gozo y el bienestar acompañen siempre al insight. Como puede comprenderse fácilmente, hay insight dolorosos, al enfrentar ciertas realidades. Pero, como toda luz, el insight puede ser fuente de energía: la persona no es la misma, antes y después del insight -- (Maslow, 1982).

Este tipo de auto-conciencia no puede darse, en tanto no haya tenido lugar la liberación emocional. La misma presión de los sentimientos impediría que llegara toda luz a la persona.

La auto-conciencia puede llevar a una creciente aceptación del yo en todos sus aspectos. Precisamente la aceptación del yo procede, en vez de seguir, a la recuperación del material negado o reprimido. La propia aceptación es lo que hace posible traer a conciencia elementos que hasta entonces, para la persona, eran totalmente inconscientes. Es este uno de los pasos más importantes en el proceso, porque generalmente en todo conflicto profundo o persistente su resistencia obedece a que se está trabajando con elementos superficiales que no son la verdadera causa, puesto que las raíces profundas no han sido sacadas a la luz, por ser elementos inconscientes. El llegar a la profunda y significativa conciencia de los propios motivos ocultos, proporciona un nuevo marco de referencia que hace en-

focar, de manera diferente, toda la problemática. Los elementos constitutivos del yo empiezan a percibirse como menos rígidos y menos fijos, antes bien, flexibles y modificables. Todos los cambios se van realizando en dirección a una reducción a la distancia a la experiencia inmediata (Rogers, 1984).

Como una consecuencia de estar funcionando con mayor unidad, afloran las conductas positivas. A esta elección se le ha llamado creatividad. La persona ya no está limitada a ciertas estructuras de conducta, en las que se encuentra seguridad, sino empieza a considerar otros cambios que pueden proporcionar satisfacciones más profundas y duraderas, no obstante ser, muchas veces, a largo plazo.

La auto-conciencia desarrollada en el individuo, la capacidad de tener la conducta bajo el propio control, de tener un propósito en la vida y de dirigirse hacia una meta. Esta nueva actuación es básicamente consecuencia de la liberación de las fuerzas actualizantes del individuo. Esto no pretende decir que los problemas han desaparecido, pero son manejados de diferente manera. Las soluciones se escogen en relación con las actitudes reales y por eso son efectivas (Lerner, 1974).

C. La técnica del reflejo.

El terapeuta rogeriano no pretende explicar la experiencia de la persona, de juzgarlo o interpretarlo, por el contrario trata de participar en su experiencia inmediata en el aquí y ahora. Las características de la actividad del terapeuta son respuestas que deben adaptarse al pensamiento de la persona hasta el punto de rehacerlo dándole una forma similar o que, al menos, la persona reconozca como suya. La característica del enfoque centrado en la persona se denomina reflejo, siendo el objetivo del terapeuta ayudar a la persona a lograr una reorganización perceptiva, a través de las actitudes de él y no precisamente en el uso de técnicas.

La acción de reflejar consiste en sintetizar, interpretar o acentuar la comunicación, manifiesta o implícita de la persona, teniendo en cuenta las condiciones necesarias y suficientes de la terapia que faciliten el proceso terapéutico (Lerner, 1974).

La dificultad con que se enfrenta esta actitud reside en

quién la practica, en el hecho de que la acción de reflejar -- es de una sencillez que corre el riesgo de hacerla parecer -- simplista y que, a causa de ello, le repugne. Es necesario -- hacer comprender a la persona que se trabaja participando con su experiencia "como si" el terapeuta fuese la persona. Es como un captar la experiencia de la otra persona en la interacción psicoterapéutica del presente con todos los matices de -- sentimiento, superficial y profundo; y con los significados -- simples o complejos que esta experiencia tiene para dicha persona. Es una captación no evaluatoria de la experiencia de -- esa persona tal como ella la vive y la describe, comunicada -- con nitidez y con afecto. Tiene como objetivo inmediato comunicar la comprensión de la experiencia, con claridad en la -- formulación por una parte; y con interés y afecto, por la --- otra (Mears y Thorne, 1989).

Pero, no obstante por insignificante y repetitivo que pueda parecer este modo de responder no deja por ello de ser una eficacia asombrosa. El valor de la respuesta-reflejo si se -- trata verdaderamente de reflejar no de aprobar o de deformar sutilmente la comunicación de la persona, su contenido no puede ser negado por la persona y ayudará a la persona a lograr una reorganización perceptiva.

Las respuestas-reflejo pueden presentar diferentes moda- lidades en la medida en que da luz a la persona sin instruirlo y afina su pensamiento sin traicionario. Estas variaciones se presentan en un continuo y aunque no podrían ser separados si se pueden distinguir tres tipos:

a. Reflejo simple o reinteracción. Es la modalidad más elemental del reflejo que se dirige al contenido, estrictamente manifiesto, de la comunicación. Generalmente es breve y con-- siste en resumir la comunicación de la persona o en manifes-- tar un elemento o significado importante o simplemente en re- producir las últimas palabras para facilitar la continuación del relato. Es anticipador para tomar conciencia cada vez ma- yor, ya que tiene a establecer un clima de seguridad que favorece la disminución de las barreras defensivas del yo y por -- consecuente abre a la persona a una experiencia diferente.

b. Reflejo de sentimiento. Este reflejo da un paso mas -- allá del anterior. Trata de clarificar la luz, la atención, la actitud o el sentimiento inherente a las palabras, propo- niéndolas a la persona sin imponerselas. Dicha posición del terapeuta implica seguir con tenaz consecuencia el principio de atenerse sólo al mundo perceptual de la persona, evitando cuidadosamente proyectar el propio, a través de las respues-

tas.

c. Reflejo de elucidación. Este modo de reflejar trata de clarificar y pone de manifiesto sentimientos y actitudes que no se derivan directamente de las palabras de la persona sino que pueden deducirse por lógica de la comunicación (Rogers, - 1971).

A lo largo de este capítulo podemos decir que la relación que guarda la teoría de la personalidad y la teoría de la terapia, es que la segunda es, si se quiere, la traducción práctica de la primera y que la esencia de una como de la otra se hallan en la noción del valor y en la noción de interacción. - La personalidad según Rogers, es construcción de los valores propios de la persona, y esta construcción tiene lugar en una relación con otros que es por sí misma intercambio de significantes y valores. Así mismo, considera que la personalidad --- existe y se forma en una relación. A este respecto y aun teniendo en cuenta sus características particulares la relación terapéutica es semejante a las demás. Por medio de su relación vivida con el terapeuta y por medio de la experiencia de la actitud de éste hacia la persona, la persona redefinirá su experiencia de ella misma y de los otros, este punto será abordado y explicado en un capítulo posterior.

Capítulo III. Teoría de la personalidad.

Desde las primeras obras de Rogers, su teoría descansa en la hipótesis de que el individuo "es capaz de dirigirse a sí mismo" y "que tiene una capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia".

A esta capacidad de autodirección, a este "poder", fundamento de las teorías rogerianas, Rogers (1985) precisó: "El individuo tiene la capacidad de experimentar conscientemente los factores de su inadaptación psicológica, es decir las incongruencias entre el concepto de su yo y la totalidad de su experiencia. El individuo posee la capacidad y la tenacidad a reorganizar su concepto de sí de modo de hacerlo más congruente con la totalidad de su experiencia, desplazándose de este modo de un estado de inadaptación psicológica hacia un estado de adaptación psicológica".

Esta capacidad de autodirección (desarrollo o maduración) contiene dos elementos: la capacidad de percibir aspectos ocultos a la experiencia, los que están en contradicción con la concepción del yo, y la capacidad de reorganizar la personalidad de una manera que la haga más compatible con la totalidad de la experiencia. Pero esta definición todavía no es la más general expuesta por Rogers. Se refiere a una noción particular, la concepción del yo, que no es necesaria para una definición general de la noción rogeriana del desarrollo. En esta forma más general, la hipótesis del desarrollo es doble. Por una parte postula una tendencia actualizante del organismo; lo cual implica que este tiende a lograr los fines que le son propios y por otra parte una capacidad de regulación del organismo por sí mismo, con lo cual coloca a éste en la tarea de modificar su propia estructura interna para lograr sus fines. Las dos nociones, la tendencia actualizante y de organismo, están íntimamente relacionadas, Rogers concibe al organismo como una totalidad que interactúa con un todo, como la Gestalt con el medio.

Por este hecho la tendencia actualizante cubre una área muy vasta: engloba no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow llama las necesidades de carencia, necesidad de aire, de alimentación, de agua y otras necesidades similares, sino también actividades muy generalizadas. Engloba el desarrollo de órganos y funciones diferenciados, el desarrollo en términos de crecimiento, en términos de eficiencia aumentada por la utilización de utensilios, el desarrollo y la promoción -- por la reproducción. Es un desarrollo hacia la autonomía y lejos de la heteronomía o del control por fuerzas exteriores. -

En cuanto a la regulación es un sistema de evaluación de la experiencia. Las experiencias percibidas como actualizadoras del organismo son evaluadas positivamente y se las evalúa en forma negativa en el caso inverso.

La noción rogeriana de desarrollo designa por lo tanto un conjunto de dos sistemas acoplados; un sistema motivacional - unificado, la tendencia actualizante y un segundo sistema de evaluación de la experiencia, que funciona como regulador del primero. Estos dos caracteres explican que el individuo tenga el poder de "dirigirse a sí mismo" y también el poder de reorganizar su concepción del yo, si se encuentra separada de la experiencia total del organismo.

El desarrollo rogeriano, como se define, es una tendencia universal e innata. Por lo menos esta tendencia está presente tanto en el individuo perturbado como en el "normal". Es el fundamento de la terapia, que consistirá en liberar su ejercicio y desde luego no se podrá concebir como un cambio introducido por el terapeuta desde el exterior. La terapia, proceso propio de cambio espontáneo (Pagés, 1976).

La hipótesis del desarrollo es el fundamento de la teoría rogeriana de la personalidad. Esta trata de mostrar cómo -- el desarrollo, se puede modificar, perturbar o restaurar durante la historia del individuo, en especial de su historia infantil.

En un determinado momento de dicha historia, no precisado por Rogers, aparece la concepción del yo del individuo, la concepción del yo; que para Rogers no es sino la percepción que el individuo tiene de sí mismo, en parte resulta de la diferenciación que también es un aspecto del desarrollo; así es como la experiencia total tiende a hacerse más discernible, a organizarse en regiones, a ser accesible a una simbolización consciente; la concepción del yo es uno de los de los productos de esta diferenciación. Pero también resulta de las interacciones con los otros que dan un sentido particular a la experiencia de sí.

El punto esencial en la teoría de Rogers para comprender el proceso de desadaptación y de readaptación psicológico. -- Consiste en el hecho de que otro, el otro significativo, pueda influir sobre el proceso de evaluación propia del individuo. En el caso, actualmente muy general, en que otro no valdrice en forma selectiva, haciendo resaltar positivamente de--

terminados aspectos y negativamente otros, se produce lo que Rogers llama "condiciones de valor". Debido a este mecanismo de introyección, el individuo también se valorizará en forma condicional y selectiva. Pero, debido a la tendencia general a valorizar su experiencia en función de sus propios valores, sean cuales fueren, producirá desviaciones (incongruencias) - entre su experiencia total y su experiencia consciente de sí. Por ejemplo, valorizará positivamente un deseo de golpear o destruir o de ensuciar que experimente, pero al mismo tiempo le contrariará la actitud de otro que lo percibe como "sucio" o "malo" si lo hace y percibe que lo hace. De ahí provienen - procesos de defensa que consisten en rechazar diferentes formas de percibir las partes de la experiencia del individuo -- que ponen en peligro su concepto de yo, tal como se construye en sus relaciones con el otro. Creando de este modo una amenaza permanente para la estructura del yo y una situación de ansiedad. Si la desviación es muy grande, se percibirá la -- contradicción entre el yo y la experiencia, entre el yo y el comportamiento y el yo se disgregará (Pagés, 1976).

Rogers (1988), esto es la alineación fundamental del hombre. No fue fiel a sí mismo, a su proceso natural y organismo de valoración de la experiencia; por lo contrario, para -- preservar la consideración positiva del otro llegó a falsificar determinados valores de su experiencia y a percibirla sólo a través del valor que los otros le atribuyen. Sin embargo, esto no ha sido consciente, sino un desarrollo natural y trágico durante la infancia.

El camino del desarrollo hacia la maduración psicológica y el camino de la terapia consisten en deshacer esta alineación en el funcionamiento humano, disolver las condiciones de valor, en permitir la construcción de un yo congruente con la experiencia y la restauración de un proceso organizativo unificado de valoración que sirva como regulador de la experiencia.

El proceso de restauración y de psicoterapia es, por lo tanto, simétrico del proceso de desintegración de la personalidad. Reducción de los procesos de defensa por medio del aumento de la consideración incondicional que el sujeto experimenta hacia sí mismo. Sólo aprendiendo a valorizarse conscientemente en forma incondicional y positiva, el individuo puede aceptar su experiencia total tal como es, sus propios valores tales como son y por este hecho, reducir los desencuentros -- entre su yo y su experiencia, los desencuentros entre su comportamiento y su percepción de sí. La acción del terapeuta -- consiste en crear condiciones favorables para el aumento de -

la valoración positiva de sí por parte de la persona. Lo logra si él mismo acuerda un valor incondicional y no selectivo a todas las manifestaciones de la personalidad de la persona. La expresión concreta de esta actitud es una comprensión empática de lo que expresa la persona, que el terapeuta trata de comunicarle.

Hasta ahora se ha considerado la personalidad como un proceso: tendencia al desarrollo, regulación y autodirección. En trabajos recientes Rogers (1989), nos invita a adoptar otro punto de vista. En esta ocasión sigue a la persona durante la terapia e investiga con ella la experiencia más profunda a la que llega. Entonces se interesa por el contenido mismo de la experiencia afectiva inmediata, por los fines mismos del desarrollo, tales como los descubre la persona cuando profundiza su experiencia y descubrió tres sentimientos íntimamente ligados:

- un sentimiento positivo respecto de sí misma,
- el descubrimiento de sentimientos positivos del otro hacia ella,
- y sus propios sentimientos positivos hacia otros.

El descubrimiento de los sentimientos positivos del otro tiene lugar para la persona a propósito del terapeuta. En un determinado momento la persona descubre que el terapeuta se interesa realmente por ella. El terapeuta, por su parte, a medida que la terapia se profundiza, experimenta hacia la persona "un respeto cercano a la angustia". Por parte de una y otro se trata de la experiencia de una fraternidad fundamental entre dos personas, en la que el efecto se da y se recibe por ambas partes, la experiencia de una fraternidad ante la angustia de vivir, la experiencia de permitir que la calidez del afecto -- que el terapeuta siente por la persona reduzca las tensiones y temores con que encara la vida.

El sentimiento positivo respecto de sí mismo aparece simultáneamente. Literalmente Rogers habla de afecto hacia sí mismo: "La persona no sólo se acepta a sí misma -frase que puede incluir connotaciones de aceptación renuente y desganada de lo inevitable-, sino que realmente llega a gustarse de sí misma. No se trata de un sentimiento jactancioso o de autoafirmación; es el sereno placer de ser uno mismo".

En este afecto hacia sí, Rogers describe, es inseparable del afecto hacia el otro y de la aceptación del afecto del otro.

Se trata de una actitud positiva general hacia la vida, que se traduce tanto por medio de sus sentimientos positivos hacia el otro como hacia sí. La unión de ambos se explica si aceptamos la hipótesis de que esta evolución corresponde a una reducción de los mecanismos de defensa que, separando al individuo de su propia experiencia, le impiden tanto comunicarse consigo mismo y adjudicarse un valor, como comunicarse con el otro y adjudicarle un valor, Rogers resume todo esto diciendo que el núcleo íntimo de la personalidad es de naturaleza positiva:

"Uno de los conceptos más revolucionarios que se desprenden de nuestra experiencia clínica es el reconocimiento creciente de que la esencia más íntima de la naturaleza humana, los estragos más profundos de su personalidad, la base de su 'naturaleza animal' son positivos, es decir, básicamente socializados, orientados hacia el progreso, racionales y realistas".

El valor positivo de la experiencia de sí, que es la experiencia de un cambio y se orienta por sí misma, la necesidad de atención positiva por parte del otro y hacia el otro, inseparable de la construcción de una relación positiva consigo mismo. Las volvemos a encontrar vividas en una especie de estado puro en la relación terapéutica, desembarazadas de las perturbaciones introducidas por la consideración selectiva del otro, la separación con respecto a la experiencia propia. Estos sentimientos que descubrimos al final de un proceso de cambio, también se podría decir que siempre existieron, que estuvieron presentes en nuestra experiencia, sin que pudiéramos tomar conciencia de ello.

A. La dinámica de la conducta.

El cuadro teórico de la personalidad se ha elaborado a partir de un ordenamiento de las observaciones del individuo tal como se manifiesta en la terapia. Los postulados que la integran van presentados en orden creciente de certeza.

a. Las características del niño. Durante el período de su infancia, el individuo posee al menos los atributos siguientes: el niño percibe sus experiencias como realidad; para él la experiencia es realidad. Está dotado de una tendencia inherente a satisfacer su necesidad de actualización y para ello interactúa con un todo organizado. Valora sus experiencias de manera positiva o negativa, siendo un proceso de valoración --organísmica, teniendo en cuenta si cumplen o no su tendencia --actualizadora. Y el niño acepta sin más las experiencias valo-

radas positivamente y rechaza las negativas.

b. El desarrollo del yo. Como resultado de la tendencia - que tiene toda materia viva a la diferenciación, parte de la experiencia del individuo se simboliza en el darse cuenta y - constituye finalmente una auto-experiencia.

c. Necesidad de consideración positiva. El darnos cuenta de nosotros mismos crea la necesidad de ser considerados positivamente por los demás. Esta necesidad se satisface a través de las inferencias que podemos hacer del campo existencial de los demás. En los seres humanos, ocurre que la necesidad de -- consideración positiva de un individuo se satisface cuando ve satisfecha esta necesidad en la otra persona. La consideración positiva de otro miembro de la sociedad puede ser más poderosa que el proceso de valoración orgánsmico de un individuo.

d. Desarrollo de la necesidad de auto-consideración. Esta necesidad surge de la asociación de las auto-experiencias con la satisfacción o frustración de la necesidad de consideración positiva por los otros. La experimentación o pérdida de consideración positiva se independiza de este modo de las transacciones con otros.

e. Desarrollo de las condiciones de valoración. La consideración de sí mismo llega a hacerse selectiva en la medida en - que las personas significativas diferencian como más o menos dignas de estimar a las experiencias de un individuo. La valoración de la auto-experiencia como más o menos digna de autorelación constituye una condición de valor. Sólo la experiencia de una consideración positiva incondicional podría eliminar el desarrollo de las condiciones de valoración y conducir al individuo a una auto-consideración incondicional, a una coherencia entre las necesidades de consideración y anticonsideración y - la valoración orgánsmica, así como al mantenimiento del ajuste psicológico.

f. Desarrollo de la incongruencia entre el yo y la experiencia. La necesidad de auto-consideración conduce a la percepción de experiencias, en términos de condiciones de valoración, de tal modo que sólo se perciben y se simbolice cons---cientemente aquellas experiencias que están de acuerdo con -- las propias condiciones de valoración de la persona, mientras que las experiencias contrarias a tales condiciones de valoración se perciben selectiva o distorsionadamente, o se ocultan a la toma de conciencia. Estas auto-experiencias que no estan

incorporadas a la estructura del yo ocasionan cierto grado de incongruencia entre el yo y la experiencia, producen vulnerabilidad y desajustes psicológicos.

g. Desarrollo de discrepancias en la conducta. La incongruencia entre el yo y la experiencia se traduce en una conducta incongruente, con lo cual algunas conductas permanecen en acuerdo con el concepto del yo y se simbolizan adecuadamente en la toma de conciencia; mientras que otras conductas actualizan aquellas experiencias del organismo que no están asimiladas a la estructura del yo y por lo tanto no son reconocidas, o bien han seguido un camino distorsionado para procurarse la congruencia con el yo.

h. La experiencia de amenaza y el proceso de defensa. -- Cualquier experiencia que sea incongruente con la estructura de yo es intuida como amenazante. Si esta experiencia fuese adecuadamente simbolizada en el proceso de darse-cuenta introduciría en el individuo un desequilibrio, y en definitiva un estado de ansiedad. Para impedir que esto suceda se desencadena un proceso defensivo, que mantiene la percepción de la experiencia en un grado en que no sea incongruente con la estructura del yo y las condiciones de valoración de la persona. La defensa se lleva a cabo con una determinada secuencia: rigidez en la percepción e inadecuada percepción de la realidad.

i. Proceso de crisis y desorganización psíquica. Cuando en una situación la experiencia demuestra la presencia de una profunda y significativa incongruencia entre el yo y la experiencia, el proceso de defensa normal resulta demasiado débil e ineficaz. En estas situaciones la ansiedad se deja sentir claramente, en mayor o menor grado según la calidad de estructura del yo que está amenazada. El individuo se da perfectamente cuenta de esta experiencia y se produce un estado de desorganización profundo. El organismo actúa entonces, unas veces de forma congruente con las experiencias que hasta entonces han sido distorsionadas o negadas, y otras veces actúa en consonancia con su concepto del yo manteniendo las experiencias amenazantes en un estado defensivo de distorsión o de negación.

j. El proceso de reintegración. Para que aumente la congruencia en un organismo es necesario que se produzca paralelamente una disminución de las condiciones de valoración y un aumento de la consideración incondicional (Patterson, 1978).

Una forma de que esto se lleve a cabo puede ser la comuni-

cación de la relación positiva incondicional con otra persona. Para que verdaderamente se pueda dar esa comunicación debe existir una relación positiva incondicional entre ambas personas, una forma de comprensión empática. Cuando una persona percibe esta relación se debilitan y disuelven sus condiciones de valoración. La consideración positiva incondicional del individuo aumenta, al tiempo que se reduce la sensación de amenaza y comienza a desarrollarse la congruencia. El individuo se encuentra entonces en una situación en que es menor su susceptibilidad ante la amenaza, es menos defensivo, más congruente, posee una mayor consideración positiva de sí mismo y de los procesos de valoración orgánica se hace más poderoso para regular la conducta y el individuo está más cerca de alcanzar su funcionamiento íntegro. Toda esta confluencia de condiciones ocurre en la psicoterapia.

Capítulo IV. La tendencia actualizante.

Es importante subrayar que la noción de la tendencia actualizante es el postulado fundamental de la orientación centrada en la persona. Toda la teoría de Carl Rogers descansa sobre este principio: el ser humano está animado por una tendencia -- inherente a desarrollar todas sus potencialidades para comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento.

La finalidad de la terapia actualizante es ir más allá de las necesidades que Maslow denominará las necesidades deficitarias, esto es, el mantenimiento de las condiciones necesarias para la subsistencia tales como el aire, la alimentación, agua, etc., sino que también favorece actitudes mucho más complejas y más desarrolladas con la diferenciación creciente de los órganos y funciones; la revaloración del ser a través del aprendizaje intelectual, social y práctico; el desarrollo de sus capacidades así como su eficacia por medio de la creación y manipulación de instrumentos y posteriormente de técnicas; la prolongación y el enriquecimiento del individuo por medio de la reproducción (Gondra, 1981).

El sustrato de toda motivación humana es la tendencia orgánica hacia la realización y el crecimiento. Esta tendencia con dirección a la actualización no se concreta a una mera satisfacción de las necesidades básicas, sino que, dentro de las facilidades o límites que el medio ambiente propicia de -- hecho, lleva al organismo al desarrollo y enriquecimiento --- (Rogers, 1980).

Es decir, la tendencia actualizante tiene por resultado -- impulsar el desarrollo del organismo en dirección a la autonomía, a no ser un organismo pasivo y sumiso de las fuerzas exteriores.

La noción de la tendencia actualizante es manifestada por el organismo en su totalidad y únicamente en su totalidad. El enriquecimiento engloba todo lo que favorece la realización -- del individuo por medio del crecimiento de todo lo que posee y de todo lo que es, de su importancia, su saber, su poder, su felicidad, sus talentos, su placer, sus posesiones y todo lo -- que aumenta la satisfacción que saca de todo ello. Lo que la -- tendencia actualizante tiende a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor.

En potencia, esta capacidad y esta tendencia son inherentes a todo hombre a no ser que tenga lesiones o conflictos estructurales que no le permitan defenderse en las condiciones ordinarias de la vida. Tal capacidad forma parte de su bagaje natural y no es el producto de una educación o aprendizaje -- particular, especializado. Sin embargo, la actualización eficaz de esta potencialidad no es automática. Requiere ciertas condiciones, cierto clima interpersonal, indicado en la proposición siguiente que se une directamente a lo anterior.

"El ejercicio de esta capacidad requiere un contexto de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y la valoración del yo, es decir, requiere relaciones carentes de amenaza o de desafío a la concepción que el sujeto se hace de sí mismo" (Rogers, 1971).

La capacidad no tiene nada de especial o de especializado. No es una actitud o un rasgo específico, sino un modo de funcionamiento característico y eminentemente humano. Este modo está fundado en la capacidad de conocimiento reflexivo; es -- decir, en la capacidad no solamente de saber, sino de saber -- que se sabe. El conocimiento reflexivo hace posible la autovaloración y la autocorrección.

No se trata de una capacidad de comprensión completa y absolutamente correcta, sino de un grado de comprensión, imperfecto, probablemente, pero suficiente en cada paso del proceso de adaptación y de integración que es la existencia humana. Es una comprensión activa, en cierto modo vital, orientada no hacia la conceptualización sino hacia la acción. En cuanto a la capacidad del individuo para resolver sus problemas -- se trata de soluciones que permitan una continuación fecunda del proceso incesante de soluciones de problemas que es el -- crecimiento hacia la madurez. La finalidad hacia la que esta capacidad está formulada, no en términos de felicidad o de -- éxitos sin mezcla, de seguridad contra los problemas, etc., -- sino en términos de "funcionamiento adecuado" y constructivo.

El significante de organismo también requiere de una breve explicación para que quede más explícita la tendencia. Además de que representa una de las explicaciones dentro de la -- dinámica de la personalidad.

La investigación del organismo humano no solo se limita -- al estudio de la medicina, ya que la experiencia revela cada vez más la necesidad de la interdisciplina para conocer más de

los aspectos psíquicos y físicos que se presentan. En el caso del ser humano no basta con conocer el comportamiento exterior y observable, sino que también es imprescindible saber qué pasa con las actitudes, los pensamientos, emociones y los sentimientos ya que estos últimos de alguna manera determinan el estado del organismo. Por lo tanto conviene, pues sustituirlos por un término que englobe el conjunto de las funciones constructivas del hombre y dejar al contexto la tarea de indicar dónde debe cargarse el acento, si en la bioquímica -- del organismo o sobre el de la experiencia y del comportamiento, aunque el término organismo no es el ideal para estos fines. La significación tradicional unilateral y física del término está demasiado sólidamente establecida para hacer fácil su adopción en psicología con el fin de indicar la estructura de la experiencia y la manifestación de ésta en el comportamiento (Rogers, 1971).

La tendencia actualizante no tiene su punto de partida en el desarrollo físico del organismo, se facilita la comprensión de esta hipótesis cuando se establece un paralelo entre el desarrollo del organismo físico y el desarrollo de la personalidad caracterizándose por su orientación a metas tales como la salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación auto-limitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre la autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación.

Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos; y la tendencia actualizante es como un escalofón para su propia valoración; dicho en otras palabras, el organismo estima una experiencia como positiva si ésta refuerza la tendencia de actualización y como negativa si la contradice.

La naturaleza humana se considera en el fondo y con profundidad como positiva, tanto en lo referente al desarrollo individual como en la confrontación constructiva y creativa en relaciones con otros seres humanos y con el mundo. De este modo, Rogers considera que toda elección realizada por los seres humanos es una expresión de la búsqueda de autorealización, de desarrollo total, aunque no inmediatamente, sino como un proceso.

Un hombre que sigue este proceso es, según Rogers, una persona que desarrolla confianza en su propio organismo, que hace valoraciones a partir de sí mismo, que ve su vida como -

un proceso que influye y en el que descubre constantemente -- nuevos aspectos de su ser en la corriente de su experiencia - (Qitmann, 1989).

Si la experiencia puede organizarse en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se llevará a cabo en el sentimiento de la madurez y del funcionamiento adecuado, esto es, en el sentimiento de una conducta racional, social, - subjetivamente fuente de satisfacción y objetivamente eficaz.

La eficacia de la tendencia actualizante se debe a un clima humano propicio, desprovisto de amenazas para el yo del individuo. El individuo, su tendencia actualizante y su noción del yo, forman parte de un modo fenomenológico. Por eso lo importante no es el carácter intrínsecamente positivo de las condiciones, sino la percepción de estas condiciones por el sujeto. Igualmente, no se trata tanto del yo, tal como existe en la realidad, sino del yo tal como es percibido por el sujeto.

A continuación se examinará más de cerca la relación entre la tendencia actualizante y el yo.

A. Aspectos que influyen para que se desarrolle esta tendencia.

La noción del yo.

Lo mismo que la tendencia a la actualización, la noción del yo tiene un papel de primer plano en la síntesis teórica de Rogers. Una representa la idea esencial de su teoría de la terapia y la otra el pivote de su teoría de la personalidad.

La noción del yo es una estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones, son: -- las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad. Esta estructura perceptual forma parte, evidente de la estructura perceptual total que engloba todas las experiencias del sujeto en cada momento de su existencia.

El papel del yo o de la noción del yo. El yo forma parte inherente de la unidad psicofísica total indicada por el tér

mino organismo, de lo que se sigue que está sujeto a la operación de tendencia a la actualización. La conjugación de estos dos factores -la tendencia actualizante y la noción del yo- determinan el comportamiento. La primera representa el factor dinámico, la segunda el factor regulador. Una suministra la energía; otra la dirección.

La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente y tiende, también a la conservación y al enriquecimiento del yo. Es decir, que se opone a todo lo que compromete al yo, y sea en el sentido de la disminución, de la devaluación o de la contradicción. Sin embargo, el éxito o la eficacia de esta acción, depende, no de la situación "real" u "objetiva", sino de la situación tal como el sujeto la percibe. Y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene su yo. Lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias del sujeto; lo que no tiene relación con el yo tiene tendencia a ser percibido de modo más vago o ser totalmente pasado por alto. De tal modo que, en última instancia, es la noción del yo la que determina la eficacia o la ineficiencia de la tendencia actualizante (Rogers y Kinget, 1971).

La eficacia de la tendencia a la actualización del yo depende del carácter realista de la noción del yo. Y esta noción es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad.

De ahí se deduce la importancia, en un sistema centrado en la persona y en su proceso de crecimiento, de estudiar cómo se forma el auto-concepto, o lo que es lo mismo, cómo sabemos nosotros cuál es nuestro verdadero yo.

La mayoría de las teorías interesadas en la personalidad, enfatizan la importancia de la influencia de personas significativas en el desarrollo del auto-concepto. Como resultado de la interacción con el ambiente y particularmente como resultado de la interacción valorativa con los demás, se forma la estructura del sí mismo.

A medida que el niño crece, evoluciona la formación de ese modo privado que constituye el yo mismo, discrimina algunas experiencias y se apropia de otras que están en relación con el propio funcionamiento. Poco a poco va tomando --

conciencia de su propio yo-mismo, en relación a lo que va vi-
viendo y a su medio ambiente.

Por lo tanto, la formación de la noción del yo mismo no se hace de una vez para siempre, sino se va realizando a través de la vida, principalmente por la introyección de las percepciones de aquellos que constituyen el primer núcleo social del niño. Las actitudes de los padres hacia el niño son clave del desarrollo de la noción del yo. El niño no puede saber -- directamente quién es. Aprende de él mismo, a través de las percepciones que de él tuvieron sus padres: qué tan inteligente, qué tan amable, qué tan capaz de superar las propias dificultades. Y esta percepción pasa a ser propia por ese proceso de internalización de las actitudes de los demás.

Por otra parte, la percepción del niño de sus propias experiencias está influenciada por su necesidad de afecto. Esta tendencia de afecto sólo puede ser satisfecha a través de una vivencia de aceptación y afecto por parte de los demás. Es -- así por medio de su interacción con los demás se percibe así mismo y va siendo quién es él. Cada uno reacciona ante la realidad tal como la percibe (Allport, 1975).

La misma conducta no va estar influenciada directamente o determinada por factores orgánicos o culturales, sino -- principalmente por la percepción de estos elementos. Dicho en otras palabras, el elemento crucial en la determinación de la conducta es el campo perceptual del individuo. Lo que la persona piensa de sí misma, en gran medida determina la conducta.

Para comprobar el carácter realista de cualquier percepción que atañe a la noción del yo, el individuo dispone de -- dos clases de criterios. Uno de estos criterios es de naturaleza más o menos privada; se refiere a la experiencia vivida -- sentimientos, deseos, angustias -- del sujeto a propósito del objetivo en cuestión. El otro criterio es de naturaleza más o menos pública; consiste en el testimonio que da la conducta del sujeto y la de los demás respecto a él.

Cuando existe una congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad la tendencia -- actualizante estará guiada de un modo adecuado por la noción del yo y el individuo tendrá bastantes posibilidades de alcanzar los fines que se propone. Su conducta tendrá a asegurar el mantenimiento y el enriquecimiento del yo y estará acompañado, por lo tanto, de un cierto éxito y satisfacción, favorables --

al buen funcionamiento. En el caso que no sea así, es decir, cuando la noción del yo lleva consigo lagunas y errores, la tendencia actualizante no aparecerá clara. Se pondrá fines -- difíciles de alcanzar, si no irrealizables y terminará en un fracaso, con las frustraciones correspondientes y que obstaculizan el buen funcionamiento (Rogers y Kinget, 1971).

Para que la acción directora de la noción del yo pueda ejercer de modo eficaz, para que pueda conducir a la satisfacción subjetiva del sujeto y a la eficacia de su conducta, debe ser real, Y para ser real debe estar fundada en la experiencia auténtica del sujeto, es decir, en lo que él experimenta realmente: la condición esencial de este fundamento auténtico es la libertad de experiencia de la que vamos a tratar a continuación.

La noción de libertad de experiencia.

La libertad de que habla consiste en que el sujeto se siente libre de reconocer y de elaborar sus experiencias y sentimientos personales, como él cree que debe hacerlo. Es decir, que el sujeto no se sienta obligado a negar o deformar sus opiniones y actitudes íntimas para mantener el efecto o el aprecio de las personas que él considera importantes.

Esta libertad existe cuando el sujeto se da cuenta de lo que le está permitido expresar (verbalmente), su experiencia, sus pensamientos, emociones y deseos tal como él los siente e independientemente de su conformidad con las normas sociales y morales que rigen su ambiente. Esto es, el sujeto es psicológicamente libre cuando no se siente obligado a negar o a deformar lo que siente para conservar ya sea el afecto o la estima de los que juegan un papel importante en su economía interna, ya sea la estima de sí mismo (Rogers, 1988).

Todo lo que tiende a desvalorizar la imagen que el sujeto tiene de sí mismo va directamente al encuentro de su tendencia a la actualización. Por eso, el organismo los trata como cuerpos extraños y procura o eliminarlos ignorándolos o embellecerlos de modo que puedan ser aceptados por la conciencia. -- Así, lo que en un principio era una reacción ocasional se convierte en una actitud, es decir, en un factor de la personalidad y de la conducta.

Cuando se realizan estas condiciones, se dice que la experiencia o ciertos elementos de la experiencia, ya no tienen

libre acceso a la conciencia. Este desnivel entre la experiencia y su representación consciente puede conducir a desarreglos más o menos graves del sistema de comunicación interna (organísmico) que forma la base del buen funcionamiento. Este tipo de desnivel esta muy extendido. Así, si dijéramos al individuo que dijera exactamente los sentimientos que tiene respecto de objetos que, según las normas de su cultura, debe amar (los miembros de su familia, sus colegas, la honradez) o debe no amar (deseos de dominio, sexualidad ilícita, trampas, avaricia), sería capaz de darnos una respuesta correcta, incluso si la respuesta sincera lleva consigo una recompensa -- (Rogers y Kinget, 1971).

Este desarreglo del sistema de comunicación interna no se limita a errores de identificación, es decir, a un falso etiquetaje de la experiencia. Hay repercusiones sobre la conducta que, guiada de modo incorrecto, se revela inadecuada. En estas condiciones, se producen sinsabores, fracasos e incluso accidentes y el sujeto empieza a estar confuso y desorientado. El sujeto pierde su bienestar, su confianza en sí mismo y su eficacia. Queda envuelto por una angustia generalizada, ya no sabe muy bien ni lo que piensa ni lo que quiere. Es incapaz de tomar decisiones o de sacar las satisfacciones que daba por descontado. Está desprovisto de valores experimentados, enraizados en la experiencia personal y capaces de servir de base a un comportamiento relativamente estable, eficaz y satisfactorio.

Para comprender mejor la noción de libertad experiencial, a continuación se cuestionará los límites de ésta.

La cuestión de los límites.

La libertad de la que se habla concierne esencialmente a la representación mental y a la expresión verbal de los datos de la experiencia, pero no precisamente la expresión física -- por medio de actos. Y no hay ni que decir que esta última no puede ser tolerada más que en la medida en que no es nociva -- ni al sujeto ni a los demás.

Esta posición parece confirmarse y en seguida se mencionará bajo que condiciones. Si el sujeto puede expresar libremente cualquiera de sus sentimientos, aunque sean asociales o inmorales, su tensión emocional tendrá tendencia a bajar. Por el contrario, si tiene que aplastar sus sentimientos, por medio a que originen la desaprobación o el castigo, la tensión

tendrá tendencia a elevarse. Dicho de otro modo, la probabilidad del acto agresivo parece proporcional al grado de tensión experimentado. Todo lo que aumenta el nivel de la tensión aumenta, pues, la probabilidad del acto agresivo.

Podemos decir que la relación terapéutica requiere una aceptación cordial y la ausencia de cualquier tipo de coacción o presión personal por parte del orientador, de tal manera -- que permita en todo lo posible la expresión de sentimientos, actitudes y problemas por parte de la persona. La relación -- esta bien estructurada, con los límites respecto al tiempo, a las relaciones de dependencia y a las manifestaciones de agresividad que pueda tener la persona, así como con otra serie -- de limitaciones de responsabilidad y afectivas que el orientador se impone sobre sí mismo. En esta experiencia única de -- completa libertad afectiva, dentro de un marco bien definido, la persona se siente libre de reconocer y comprender sus impulsos y modelos de conducta, positivos y negativos, como en ningún otro tipo de relación.

El valor de los límites para el terapeuta le permiten en primer lugar sentirse más cómodo y funcionar más eficazmente. Le proporcionan un marco de actuación dentro del cual puede -- mostrarse libre y natural en su trato con la persona. Cuando la relación no queda claramente definida siempre existe la posibilidad de que la persona ponga exigencias demasiado grandes sobre el orientador.

El resultado es que tiene que limitar su campo y estar en guardia para que sus deseos de ayuda no le traicionen. Pero -- si es capaz de comprender los límites de su función, no necesita mantener una postura defensiva, puede permanecer alerta a los sentimientos y necesidades de la persona y jugar un papel estable en la relación (Rogers, 1978).

B. El funcionamiento óptimo de la persona.

Para llegar a los resultados de una persona hipotética que a continuación se describe, es necesario que haya pasado por una experiencia intensiva y extensiva del tipo de terapia centrada en la persona.

Antes de esto mencionaré brevemente las características de la terapia centrada en la persona. Es necesario que el terapeuta haya sido capaz de tener una relación profundamente per-

sonal con la persona; que se haya portado con ésta, no cómo - el médico ante el diagnóstico y el tratamiento de un caso, si no como una persona hacia otra persona; que haya tratado a la persona como un ser portador de un valor intrínseco incondi-- cional, cualquiera que haya sido el estado, la conducta o la actitud de ésta; que el terapeuta haya estado disponible para la persona y que, a causa de ello haya sido capaz de compren-- derlo; que ningún obstáculo interior le haya impedido partici-- par en las experiencias de la persona en algún momento del -- proceso y que en cierta medida, haya logrado comunicar esta -- comprensión empática a la persona; en fin, que haya sido ca-- paz de confiar plenamente en las fuerzas de crecimiento que -- operan en la persona; que haya confiado en estas fuerzas aun-- que no haya podido prever la dirección que tomarían, conten-- tándose con crear un clima capaz de dejarlas libres y por lo tanto, de permitir a la persona ser ella misma.

Desde el punto de vista de la persona, esta experiencia optima significa que se ha entregado a una exploración progre-- siva de pensamientos y sentimientos que llevan consigo aspec-- tos nuevos y amenazadores, exploración que era posible, preci-- samente porque se daba cuenta, cada vez más claramente, de -- que el terapeuta la aceptada de modo incondicional. La conse-- cuencia fue que la persona se volvió capaz de tomar concien-- cia de ciertos datos de su experiencia que había interceptado a la conciencia porque le parecían peligrosos, en potencia, -- para el mantenimiento de su yo. En la seguridad de su relación con el terapeuta, la persona se vuelve capaz de sentir plena-- mente el significado de los datos experienciales así descu-- biertos. De hecho, siente el significado de un modo tan pleno e intenso, durante su exploración, que vive o es, verdadera-- mente, este miedo, esta angustia, o esta fuerza cuyo acceso a la conciencia había rechazado. A medida que experimenta, en -- toda su intensidad, la diversidad de estos sentimientos, descu-- bre su verdadero yo; descubre que ella es el conjunto de estos sentimientos y experiencias. Comprueba que su conducta se modifica favorablemente, armonizándose con ese yo recién -- descubierto. Poco a poco se da cuenta de que no hay por qué -- tener miedo de los datos de la experiencia, sean los que fue-- ren; que puede acogerlos libremente como una parte inherente de un yo en vías de transformación y de desarrollo (Rogers y Kinget, 1971).

Para una mayor claridad en la exposición de los resulta-- dos de una experiencia óptima se distinguirán tres aspectos. Uno se refiere a la actitud de apertura a la experiencia, o-- tro al modo de funcionamiento existencial y el tercero al or-- ganismo digno de confianza.

Actitud abierta a la experiencia.

La apertura a la experiencia es una noción que se refiere a un tipo de actitud que está en el polo opuesto de la actitud de defensa.

Rogers (1971), describe la actitud defensiva como "una respuesta del organismo a las experiencias percibidas o anticipadas como incongruentes con la estructura del yo, ya sea netamente percibido el desacuerdo o vagamente sentido. A fin de mantener la imagen del yo, a tales experiencias se les da un simbolismo distorcionado en la conciencia, lo cual reduce la incongruencia. Así, el individuo se defiende a sí mismo -- contra cualquier amenaza de alteración en la imagen que tiene de sí mismo".

Sin embargo, en la persona abierta a su experiencia, cualquier estímulo, ya sea originado dentro del organismo o en el medio ambiente, sería transmitido libremente por medio del sistema nervioso sin ser distorcionado por un mecanismo defensivo. No habría necesidad del mecanismo de subcepción, por medio del cual el organismo es advertido de cualquier experiencia amenazante para la imagen del yo. Por lo contrario, si el estímulo fue el impacto de una configuración en forma, color o sonido en el ambiente o en los nervios sensoriales, o un rastro de recuerdo del pasado, o una sensación visceral de miedo o placer o disgusto, la persona estaría "viviéndolo", - lo tendría completamente accesible a la conciencia.

La persona abierta a la experiencia no necesita hacer uso de mecanismos adaptativos; escucha y entiende lo que pasa en su interior; puede estar en contacto con ella misma sin que sus sentimientos sean amenazadores; empieza a comprender que todas sus reacciones psicológicas son amigables y que puede acercarse a ellas sin miedo. Todos los datos de su experiencia, por lo tanto, pueden tener pleno acceso a la conciencia, en toda su genuinidad.

Esta apertura abarca no sólo la experiencia interna sino también todos los datos de la realidad externa. Es vivir plenamente consciente de la naturaleza, del arte, de la verdad, donde quiera que se encuentre. La persona vive su capacidad de respuesta a todo lo valioso. Ve y escucha lo valioso en sí mismo y en los demás.

Ese estar en contacto consigo mismo, sin trabas, tiene su repercusión en la conducta. La aceptación consciente de los - impulsos y percepciones aumenta enormemente la posibilidad de control consciente. El hombre a la escucha de su propia experiencia tiene los hilos de sus actos en las manos. Es capaz - de escoger una actividad con sentido. En otras palabras, es - responsable de su propia vida. Reconoce y acepta sus equivocaciones, sus deficiencias, sus limitaciones y sus errores con sencillez y sin tragedia, sin hechar la culpa a otras personas de su realidad presente, sino reconocer sus fallas y al mismo tiempo intentar superarlas sin caer en la depresión por no poder lograrlo en el momento (Rogers, 1975).

Estar abierto a la experiencia es:

- a. Tener una conciencia abierta a la vida.
- b. Sentir la libertad de ser y expresar sus potencialidades;
- c. Vivir cada momento de la vida como si fuera nuevo; vivirlo sin ponerle nombre, sin querer lo distinto, sin desear más, - sin contaminar la experiencia por salirse de este "aquí" y de este "ahora".

Con la siguiente sensación de autonomía y de autodominio que corresponde a la accesibilidad de todas las experiencias a la conciencia. Esta disponibilidad de la conciencia - constituye, precisamente, un excelente indicio de la ausencia de barreras.

Funcionamiento Existencial.

La segunda característica de la persona hipotética es que vivirá de un modo existencial.

La persona perfectamente abierta a su experiencia y totalmente libre de maniobras defensivas, viviría cada experiencia como fresca y nueva. En efecto, la configuración compleja de los excitantes internos y externos que conducen a toda percepción, de cualquier tipo que sea, nunca ha existido antes de esta manera. Por ello, la persona hipotética se daría cuenta de este hecho; "Lo que yo seré dentro de un momento y lo que

haré será la resultante de las fuerzas que actúen en ese momento y nadie, ni yo mismo, puede predecirlo".

Rogers (1971) dice, no es infrecuente que encontremos personas que expresan esta clase de sentimientos. Así, uno, al final de la terapia dice en forma bastante confusa: "Me doy perfectamente cuenta de que la tarea reorganización e integración de mí mismo no está acabada..., es algo inacabado y..., quizá yo mismo..., soy inacabable. Eso lo deja a usted un poco perplejo..., pero no es nada para desanimar. Incluso tiene algo estimulante tal comprobación. Aunque también un poco..., inquietante. Es tan estimulante sentirse activamente comprometido y tener la impresión de avanzar, aunque no se sepa siempre exactamente hacia dónde caminamos".

Tratando de describir la "fluidez" que caracterizaría este modo existencial de funcionamiento, se podría decir que la imagen del yo emergería en un cambio constante de la experiencia es desfigurada o truncada con el fin de hacerla compatible con la imagen del yo. El individuo, en vez de empeñarse en controlar su experiencia, se volvería parte inherente y consciente de un proceso constante de experiencia orgánica completa.

Rogers(1971), "Este modo de funcionamiento tal como yo suelo experimentarlo personalmente es: Esta experiencia y las enseñanzas que he descubierto en ella, hasta ahora, me han lanzado sin darme cuenta por un camino vivificante y, a veces, casi estremecedor. Lo que se siente es una impresión de estar llevado constantemente hacia adelante en una dirección que parece ser la del progreso, aunque hacia metas que no percibo de un modo muy diferenciado, al menos en el momento mismo de la experiencia. Es decir, siento una especie de abandono en la complejidad cambiante de la corriente existencial, acompañado de la ocasión constante para tratar de aprender esta complejidad en movimiento".

Esta vida, en el momento actual, es completamente opuesta a la rigidez psicológica, a la organización interna estrecha y "comprimida", a la valoración de la experiencia en favor de necesidades de una estructura extraña a ella misma. Representa un máximo de adaptabilidad, una aprehensión constante por parte del yo de la estructura inherente a la experiencia, una organización flexible y cambiante del yo y de la personalidad.

La persona que viviera de este modo existencial estaría - como fluyendo constantemente. Los únicos elementos constantes de su personalidad y de su yo serían las capacidades y -- los límites fisiológicos del organismo y las necesidades orgánicas de supervivencia, alimentación, bienestar, afecto, -- relaciones sexuales, etc.. Los rasgos más constantes de la -- personalidad consistirían precisamente en un estado de apertura a la experiencia y en un estado flexible y equilibrado para satisfacer las necesidades presentes en las condiciones -- dadas (Lafarga y Gómez, 1988).

En la situación única de la relación de ayuda, la persona aprende a valorarse como es y, simultáneamente, en un movimiento espontáneo, a liberarse de todo lo que no es; aprende a liberarse de máscaras y fachadas, de una forma de ser introyectada en la infancia por personas significativas, de las -- exigencias anónimas de la multitud, aprende a dejar de apoyarse en la impresión que puede producir en los demás, a dejar -- de sobrevalorar ídolos y estereotipos, a dejar de ser movidos por otros, a dejar de ser un sujeto más de la masa, uno más -- de la serie con rostro impersonal e inespresivo.

En el momento en que la persona vive de modo existencial; se atreve a ser ella misma, posee el gran valor de ser lo que es, la dota con el esplendor de una existencia llena de significados:

es congruencia;

es transparencia;

es espontaneidad;

es dar cauce a las propias aspiraciones;

es expresar lo que se está viviendo;

es descubrir las verdaderas y profundas convicciones propias, los verdaderos y auténticos valores propios;

es tomar las últimas decisiones de su vida.

La persona en la relación ha empezado a gustarlo y ha empezado a vivirlo. El cambio tiende a ser irreversible.

Un organismo digno de confianza.

Esta persona podría confiar en los datos suministrados -- por su organismo, un medio digno de confianza para llegar al comportamiento más satisfactorio en cada situación existencial. Haría lo que "sintiera correcto" en ese momento inmediato y hallaría que ésta sería en general una guía de comportamiento, competente y confiable.

Dado a que la persona estaría abierta a su experiencia, tendría acceso a todos los datos disponibles en la situación en que basa su comportamiento; las demandas sociales, sus propias necesidades, complejas y posiblemente conflictivas; sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la singularidad de esta situación, etc. La gestalt total de cada situación sería, indudablemente, muy compleja. Sin embargo, esta persona podría permitir a su organismo total, participando su conciencia, considerar cada estímulo, necesidad y demanda, su intensidad e importancia relativa y, a partir de este complejo pesar y balancear, descubrir el curso de acción que permitiera acercarse más a la satisfacción de todas sus necesidades presentes en la situación. Una analogía que podría acercarse a una descripción sería comparar a esta persona con una gigantesca computadora electrónica. Dado que está abierta a su experiencia, todos los datos de las impresiones de sus sentidos, de su memoria, del aprendizaje previo, de sus estados viscerales e internos, alimentan a la máquina. La computadora toma como dato estos múltiples puntos y fuerzas que le fueron introducidos y rápidamente computa el curso de acción, que -- sería el vector más económico para satisfacer la necesidad en esta situación existencial. Éste es el comportamiento de una persona que funciona de un modo existencial.

Los defectos que en la mayoría de nosotros hacen que este proceso no sea confiable son la inclusión de materiales no -- existenciales o la ausencia de datos. Esto sucede cuando los recuerdos y el aprendizaje previo son incluidos para la computación, como si fueran esta realidad, y no recuerdos y aprendizaje, lo cual produce una respuesta de comportamiento erróneo. O también se produce el error cuando ciertas experiencias amenazantes están inhibidas por la conciencia y, por lo tanto, son excluidas de la computación o alimentadas en forma distorsionada. Pero la persona hipotética encontraría en su organismo completamente confiable, porque todos los datos dig

ponibles serían utilizados y estarían presentes en forma más exacta más que distorsionada. Por ende, su comportamiento se acercaría tanto como fuera posible a la satisfacción de todas sus necesidades: de mejoramiento, de afiliación con otros, etc.

En este pesar, balancear y computar, su organismo por ningún motivo sería infalible. Daría siempre la mejor respuesta posible para los datos al alcance, pero algunas veces faltarían datos; sin embargo, a causa del elemento de apertura a la experiencia, cualquier error, cualquier resultado de conducta que no fuera satisfactorio, sería corregido con rapidez. Las computaciones, como fueron, estarían siempre en proceso de corrección, porque se comprobarían continuamente en la conducta --- (Lafarga y Gómez, 1988).

Rogers (1971), por mi parte, estimo que este tipo de proceso es característico del funcionamiento de la persona que ha sacado un provecho real de la experiencia terapéutica.

Otra característica muy marcada en las personas que están aprendiendo a ser ellas mismas es una creciente confianza en sí mismas y un mayor aprecio de sí y de las propias realizaciones.

Esta confianza se muestra en su capacidad de autocrítica, sin ninguna pérdida de estima personal y sin ningún miedo: en su capacidad de entrar en la propia problemática, sin sentirse mal consigo misma, en su capacidad de tomar una actitud muy abierta frente a sí misma, sin desvalorizarse.

Esa fé y confianza de la persona en ella misma le da una experiencia básica para confiar en los demás y en la vida. Y al reducirse la tensión y la paz interna que se va ganando, -- la realidad cobra sentido nuevo; la persona siente que es capaz de hacer lo que trae entre manos con más recursos y más iniciativas (De Perretti, 1979).

Poniendo este tipo de integración, la tendencia al crecimiento puede operar normalmente; la persona está contenta con lo que va siendo; cambia su percepción de sí misma y de su propia problemática; su conducta se hace más espontánea; se deja expresar como es; su satisfacción no radica en no tener problemas, sino en una confianza fundamental en sí misma que la hace enfrentarlos; tiene una fuerte capacidad creadora, capaz de desarrollar sus inmensas potencialidades (Rogers, 1981).

El individuo siente que su fuerza puede dirigirse y se dirige hacia la realización y el desarrollo de un organismo unificado.

La persona que funciona con plenitud.

Parece que la persona que ha vivido una experiencia de - terapia centrada en la persona, teóricamente óptima, es al-- quien que funciona en plenitud. Es capaz de vivir totalmente en y con todos sus sentimientos y reacciones. Está utilizando todo su equipo orgánico para sentir, tan exactamente como sea posible, la situación existencial dentro y fuera. Está em-- pleando todos los datos que su sistema nervioso puede suminis-- trarle, utilizándolos en la conciencia, pero reconociendo que su organismo total puede ser y a menudo es, más sabio que su conciencia. Es capaz de permitir que su organismo total func-- cione en toda su complejidad para seleccionar, de las múlti-- ples posibilidades, la conducta que en ese momento será por - lo general, la más genuinamente satisfactoria. Es capaz de -- confiar en su organismo en este funcionamiento, no porque éste infalible, sino porque puede estar del todo abierto a las consecuencias de cada una de sus acciones y corregirlas si es que prueban ser menos que satisfactorias.

Es capaz de experimentar todos sus sentimientos y no tie-- ne miedo de ninguno de ellos; él es su propio suministro de - pruebas, pero está abierto a testimonios de todas las fuentes; se halla completamente comprometido en el proceso de ser y -- volverse él mismo, y así descubre que es sensato y realmente social; vive por completo en este momento, pero aprende que ésta es la forma de vida más sana para todo el tiempo. Él es un organismo que funciona completamente y, a causa del cono-- cimiento de él mismo, que fluye con libertad en y a través de - sus experiencias, es una persona que funciona completamente - (Lafarga y Gómez, 1988).

La vida plena no es sinónimo de vida feliz, sino de vida en actualización continua (Rogers, 1980).

Este es el aprendizaje significativo; la persona ha apren-- dido a ser ella misma: disfruta de ser un proceso, más que - algo terminado; resuelve no ser lo que no es; esta atenta y - abierta a su experiencia. Siente la vida como un proceso flú-- do que la hace descubrir nuevos aspectos de sí misma y de -- otros.

No se trata aquí de una resolución conceptual, sino de - una elección sentida, espontánea, vital, temerosa, no terminada, nunca conquistada y siempre en camino. Y sólo la persona que se relaciona verdaderamente con otra puede llegar a ser - realmente un "yo".

Patterson (1979), menciona que la descripción de una persona actualizante es una descripción de una clase de persona que funciona en un alto nivel, usando todas sus potencialidades y que vive una experiencia personal satisfactoria, considerándola como un miembro admirable de la sociedad.

Conclusiones.

A través de las páginas anteriores, se ha tratado de exponer el proceso de crecimiento que se da en una persona cuando existe una relación terapéutica. El vivir una relación significativa es tener una experiencia única que transforma la vida. Expresión que podrían reconocer como propia muchas personas que han vivido una relación así, la experiencia de ser -- uno mismo ante otro, que también está tratando de ser él mismo; descubrirse así mismo; empezar a sentirse libre en presencia de otro ser humano que trata de comprender totalmente y - de estar él en la búsqueda de su propio camino.

La persona ha aprendido a liberarse de lo que no es, para entrar en la corriente vivificante de "ser ese yo que realmente soy". Un proceso, --según quedó expuesto--, como un continuo que va:

- "de un miedo a los sentimientos internos y de una defensa de la persona contra de ellos;
- a un dejar esos sentimientos ser y existir en ella, como elementos de sí misma aceptados;
- de estar fuera de contacto con algunos aspectos de su experiencia;
- a una comunicación más profunda y más libre; a una mayor conciencia de sí misma de lo que va pasando momento tras momento en su interioridad;
- de un vivir valores introyectados por otros;
- a unos valores experimentados por ella misma en el presente;
- de un existir sólo para satisfacer las expectativas de otros;
- a ser alguien con derechos propios, con sentimientos, - metas e ideas propios;
- de ser dirigido y empujado por fuerzas internas y externas, fuera de control;
- a ser responsable de sus elecciones;
- de una desconfianza en los aspectos espontáneos e inconscientes de sí mismo;
- a una confianza básica en su experiencia, en su organismo, como un instrumento resonante para una vida emergente" (Rogers, 1980).

Esto es posible cuando la persona ha encontrado no un --- orientador que presta ayuda, sino a alguien que la vive: que - aparenta ser, sino que es. La atmósfera que crea, en la relación se desarrolla libre de amenazas y de presiones, lleva a -

experimentar el yo abiertamente y al tener en la manos todos sus elementos va logrando una integración constructiva.

Pero la persona que funciona plenamente no resuelve problemas, simplemente abre una forma de vivir, en la cual hay más profundidad y más altura en los sentimientos, más amplitud y más alcance. Es sentirse único y, por lo tanto, más sólo pero mucho más real en las relaciones con otros, relaciones que pierden su artificialidad y van siendo más profundas y más satisfactorias.

No va a ser un índice de éxito el que la persona no tenga ya problemas. 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. En el Enfoque Centrado en la Persona, la persona no recibe solución a sus problemas como algo dado, como algo externa a ella misma, sino que en ese período de búsqueda se desarrolla la aptitud para solucionar de una manera personal y positiva los que se vayan presentando.

Considero que el éxito en un proceso de orientación radica en el cambio de actitud de la persona ante la vida y ante sí misma: es tomar conciencia de estar en búsqueda de la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo?, que nadie puede contestar; darse cuenta que esta viva y valorar la vida como el don más precioso; aceptar la existencia en todos sus aspectos; aceptar que amar y gozar intensamente es abrir una capacidad muy honda a otros sentimientos también muy hondos; aprender a gozar lo que es y lo que se tiene y descubrir que la felicidad es en vano buscarla fuera.

La persona ante sí misma va siendo más y más aceptante, más respetuosa y comprensiva consigo misma, su conducta es más madura, es creativa, hay más equilibrio entre sus metas y las posibilidades de la realidad, la fragilidad y el error no le arrebatan la paz interna; su tendencia hacia la independencia es más fuerte que el deseo de seguir viviendo en una dependencia confortable; el sentido del otro se aviva y es capaz de establecer relaciones profundas. Se podría decir, que su aceptación y comprensión de sí misma, en relación con su realidad presente, es lo que va a indicar cuál será su actitud en el futuro.

El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización. La tendencia hacia el pleno desarrollo físico en el ser humano es sumamente patente, es natural, constante y -

eficaz, mientras no se oponga obstáculos externos. Esa tendencia tiene una dirección clara y persigue sistemáticamente: llevar a cada uno de los órganos físicos y al organismo en su totalidad hacia la plena madurez estructural y funcional.

El Enfoque Centrado en la Persona considera que la naturaleza humana no puede ser una maravilla en su desarrollo físico y un caos en el desarrollo psíquico. Por lo contrario, sostiene y prueba que hay un pleno paralelismo entre ambos aspectos.

El hombre muestra capacidad y también deseo de desarrollar sus potencialidades. Parecería que esto se debiera a una motivación suprema: una necesidad o motivo fundamental que orienta, da energía e integra el organismo humano. Este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente -- satisfactoria y objetivamente eficaz (Martínez, 1988).

Quizá el área donde más claramente se puede observar esta tendencia básica hacia la autorrealización es en la experiencia terapéutica. Cuando el terapeuta trata de ayudar y facilitar a una persona la remoción de obstáculos negativos que están deteniendo este proceso --ofreciéndole un clima vivencial plenamente auténtico y genuino, una comprensión empática profunda, una aceptación y aprecio incondicionales, como se hace en la orientación rogeriana--, inmediatamente se desencadena -- un proceso reorganizador y restructurador, que parecía oprimido y la persona comienza a sentirse diferente: libre, ágil, feliz y segura de sí misma.

Si este clima benéfico perdura, el proceso señalado continúa y después de cierto tiempo, la persona dará todos los signos de una persona que funciona optimamente.

"Todos somos peregrinos, criaturas en proceso. Cada uno de nosotros debe bailar al son de su propia música, escalar su propia montaña y luchar por un destino muy personal. A --- veces parecen mucho más seguros los caminos trillados y los nuevos derroteros se antojan peligrosos. Sin embargo, no existe ningún sendero universal. Todos estamos dotados de un potencial personal enorme, pero en nuestra cita con el destino necesitamos exponernos, correr riesgos, sufrir el rechazo y la ofensa, caer y levantarnos por nuestro propio esfuerzo.

Debemos aprender a sobreponernos a las derrotas. Todo ello es tan temible; tan aventurado"... (John Powell).

Como todo crecimiento, éste también se realiza en el silencio, donde la persona se va encontrando consigo misma. Las personas son concientes de ese llamado interior, conforme se dirigen hacia ser libremente ellas mismas.

Este es el crecimiento que se puede dar a través de una relación liberadora: no ser, sino estar siendo esa persona -- que realmente es.

Cuando la noción del yo lleva consigo lagunas y errores, la tendencia actualizante no aparecerá clara, es decir, no hay concordancia entre lo cree ser y lo que es la persona se propondrá fines difíciles de alcanzar, sino irrealizables y terminará en un fracaso, con las frustraciones correspondientes y que obstaculizan el buen funcionamiento.

A fin de concluir con el desarrollo de este trabajo podemos decir que la tendencia actualizante es inherente al ser humano y por ende es propia de su personalidad, por consiguiente no se puede ver como algo separado, y que la tendencia junto con la personalidad forman una diada unificada, desarrollando al máximo sus potencialidades.

Ya sea que el individuo haya sido afortunado de vivir en un ambiente de aceptación y afecto o no, de cualquier manera, el potencial de crecimiento está en el hombre y puede actualizarse en un momento dado.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

Bibliografía.

1. Allport, W. G., Psicología de la personalidad, ed., Barcelona, Ed. Herder, 1975, pp. 146-147.
2. Chaplin, J. P. y Krawiec, T. S. Psicología, ed., México, Ed. Interamericana, 1984, pp. 458-466.
3. De Peretti, El pensamiento de Carl Rogers, ed., Madrid, Ed. Sociedad de Educación, 1979.
4. Gondra, La psicoterapia de Carl Rogers, ed., Barcelona, Ed. Desclée de Brouwer, 1988.
5. González, A. M. El enfoque centrado en la persona, ed., México, Ed. Trillas, 1987.
6. Hall, C. S. y Lindzey, G., La teoría Existencialista de la personalidad, Ed., Buenos Aires, Ed. Paidós, 1974.
7. Lafarga, J. y Gómez del Campo J. Desarrollo del Potencial Humano, ed., México, Ed. Trillas, 1978. vol., I y II.
8. Lerner, M., Introducción a la psicoterapia de Rogers, ed., Buenos Aires, Ed. Nueva Visión, 1974.
9. Martínez, M. La psicología Humanista, ed., México, Ed. Trillas, 1978.
10. Maslow, A. H. La amplitud potencial de la naturaleza Humana, ed., México, Ed. Trillas, 1982.
11. Mears, D. y Thorne B., Person-Centred Counselling in Action, ed., London, Ed. Sage Publications, 1989:15-21.
12. Pagés, Max, Psicoterapia Rogeriana y Psicología Social no directivas, ed., Argentina, Ed. Paidós, 1976.
13. Patterson, C. Teorías del Counseling y Psicoterapia, ed., Desclée de Brouwer, 1978.
14. Quitmann, Psicología Humanista, ed., Barcelona, Ed. Herder, 1989.
15. Rogers, C., Aspectos fundamentales de psicoterapia centrada en el paciente, Revista de Psicología General y Aplicada, 1949, vol., 4 Número 10, pp. 215-235.
16. Rogers, C. y Kinget, M., Psicoterapia y Relaciones Humanas, ed., Madrid, Ed. Alfaguara, 1971, vol., I y II.

17. Rogers, C., Terapia, personalidad y relaciones interpersonales, ed., Buenos Aires, Ed. Nueva Visión, 1978.
18. Rogers, C., El poder de la persona, ed., México, Ed. Manual Moderno, 1980.
19. Rogers, C., Persona a persona, ed., Buenos Aires, Ed. -- Amorrortu, 1980.
20. Rogers, C., Orientación Psicológica y Psicoterapia, ed., Madrid, Ed. Narcea, 1984.
21. Rogers, C., Psicoterapia Centrada en el Cliente, ed., -- México, Ed. Paidós, 1988.
22. Rogers, C., El proceso de convertirse en persona, ed., México, Ed. Paidós, 1989.