



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO  
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES IZTACALA

**ANALISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE PERCEPCION  
DENTRO DE LA TERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA, DESDE LA  
PERSPECTIVA DE CARL ROGERS.**

**T E S I N A**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**



U.N.A.M. CABEJAS  
IZTACALA

**P R E S E N T A**  
**MAYRA HUICOCHEA VAZQUEZ**

P011 50/95  
Eg. 3

**DIRECCION DE TESIS: GABRIELA DELGADO SANDOVAL  
LETICIA MALDONADO DURAN  
MA. REFUGIO RIOS SALDAÑA**

LOS REYES IZTACALA, ESTADO DE MEXICO, 1995.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## INDICE

TEMA	PAG
<b>Introducción</b> .....	3
<b>Capítulo 1.- Panorama General de la Corriente Humanista y del Enfoque Centrado en la Persona</b> .....	7
1.1 Orígenes y Planteamientos Básicos.....	8
1.1.1 Principales Corrientes Dentro de la Psicología Contemporánea.....	8
1.1.2 La Corriente Existencial-Humanista.....	9
1.2 Origen del Enfoque Centrado en la Persona.....	12
1.2.1 Biografía de Carl Rogers.....	12
1.2.2 Algunas Conclusiones sobre las Aportaciones Científicas de Carl Rogers.....	15
1.2.3 Acerca de la Naturaleza del Hombre.....	17
1.3 Implicaciones Científicas y Sociales de la Corriente Humanista y del Enfoque Centrado en la Persona.....	19
<b>Capítulo 2.- Teorías de Carl Rogers</b> .....	22
2.1 Teoría de la Personalidad.....	23
2.2 Teoría de la Terapia y del Cambio de la Personalidad.....	33
2.2.1 Condiciones del Proceso.....	33
2.2.2 El Proceso de la terapia.....	37
2.2.3 Cambios en la Personalidad y la Conducta.....	41
2.3 Teoría de la Relaciones Interpersonales.....	42
2.3.1 Relación en vías de deterioro.....	42
2.3.2 Relación en vías de mejoramiento.....	44

TEMA	PAG
<b>Capítulo 3.- Análisis sobre el proceso de percepción en la Teoría de Carl Rogers.....</b>	<b>47</b>
3.1 Desglose de los elementos implicados en el proceso de Percepción.....	48
3.1.1 Definiciones.....	48
3.1.2 Etapas del Proceso.....	52
3.1.2.1 Inadaptación Psicológica.....	52
3.1.2.2 Amenaza.....	53
3.1.2.3 Desorganización Psíquica.....	54
3.1.2.4 Proceso de Reintegración.....	55
3.1.2.5 Adaptación Psicológica.....	55
3.2 Análisis del Proceso de Percepción.....	55
3.2.1 Estudios Relacionados.....	56
3.2.2 Importancia del Proceso de Percepción.....	61
<b>Conclusiones.....</b>	<b>68</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>73</b>

# ***INTRODUCCION***

## INTRODUCCION

¿Qué es la verdad?, ¿cuál es el mejor camino para llegar a conocer la verdad?, ¿qué sentido tiene la vida?, ¿para qué fuimos creados?, ¿hacia dónde vamos?, ¿quién soy yo realmente?, ¿cómo puedo definir lo que siento?, ¿soy de esta forma, o de ésta otra?

Estas son algunas de las preguntas que todos los hombres se formulan en alguna etapa de su vida y con ello van formando la base de la filosofía. Son los planteamientos que se han repetido una y otra vez a lo largo de la historia del hombre en las diferentes culturas.

En la cultura China por ejemplo, una de las más antiguas del mundo, se le concedía gran importancia a la filosofía. En ella se hablaba del "Tao", definiéndolo como el camino que lleva a responder las preguntas fundamentales de la existencia humana, de tal forma que el "Tao" es el método que cada quien elige para desarrollarse a lo largo de su vida.

Hacia el siglo séptimo antes de Cristo, en la última etapa de la dinastía Chow, surgió el primer filósofo famoso de China llamado Lao-Tsé, quien después de haberse instruido durante muchos años llegó a la conclusión de que el "tao" (o camino) es individual e intransferible.

De esta forma, si se tratara de imponer un "tao" (un camino, o forma de ser) a alguien muy probablemente no le sería de utilidad, dado que el "tao" lo debe encontrar cada uno por sí mismo.

De acuerdo con esto, se explica que: "Nadie puede caminar por el camino de otra persona y nadie puede decir: - ven tras mis pasos -, porque cada uno tiene su camino y debe encontrarlo."

Y así como en China, en otras culturas también han florecido diferentes filosofías a lo largo de la historia. Más sin embargo, en comparación a la desarrollada y practicada por Lao-Tsé, una gran parte de ellas ha promovido doctrinas es decir, ideas que se tratan de imponer ya sea a través del convencimiento o por algún canal más violento.

En la misma línea de la filosofía propuesta por Lao-Tsé, el psicoterapeuta norteamericano Carl Rogers expone en un artículo titulado "¿Necesitamos una realidad?", que las personas tenemos cada vez más la necesidad de expresar nuestros propios puntos de vista, somos cada vez más conscientes de que nos movemos en realidades diferentes para cada uno porque somos seres individuales.

Menciona asimismo, que en cualquier intento por poner límites a esas diferentes realidades en las que nos movemos, se propicia la destrucción de la libertad individual y en la lucha por recuperarla o por imponer una percepción

subjetiva (*de un sujeto*), pueden propiciarse fricciones o choques entre estas diversas visiones, encaminándose como una posibilidad hacia la destrucción total.

Plantea como alternativa, que aceptemos primero la innegable existencia de estas diferentes realidades, y luego, que no nos causen miedo, sino que las utilicemos como un recurso de aprendizaje de modo que podamos convivir mejor.

Cada quien busca su propio "tao", y cada quien tiene su propia realidad, "todo se ve según el color del cristal con el que se mira", "cada quien habla como le va en la feria" porque cada quien percibe el mundo de diferentes maneras. He aquí el planteamiento básico que motivó el presente trabajo.

Considero que dentro de esta búsqueda interna y personal el proceso de percepción es muy importante, ya que es el elemento que nos mantiene en contacto con la vida, la naturaleza, los sentimientos, experiencias, personas y con nosotros mismos; creo que es lo que nos permite relacionarnos y reaccionar en el mundo.

Paralelamente, considero que la psicoterapia es un espacio que tiene la persona para explorarse a sí mismo y al mundo, por lo tanto, creo que si el proceso de percepción es un elemento tan importante en la vida, debe serlo igualmente para la terapia; o mucho más aún, ya que el objetivo de ésta es promover a la persona para que viva con mayor plenitud, que se desarrolle como ser humano, que tenga mayor conciencia de su potencial y haga uso de él. Para ello, se necesita contacto con los elementos, conocerlos y aprovecharlos, me parece que esto no se puede hacer si no se perciben: observando, escuchando, sintiendo, reflexionando, practicando.

Propongo por lo tanto, que la percepción que se tenga tanto del mundo como de sí mismo, juega un papel primordial dentro de la terapia. Esta es la tesis que trataré de exponer en los siguientes capítulos.

Como premisa parto de la teoría de Rogers, quien propone que mientras mayores sean el grado de angustia del cliente, la congruencia del terapeuta en la relación, la consideración positiva incondicional, la empatía y el reconocimiento de estos elementos por parte del cliente; más profunda será la experiencia terapéutica y más numerosos e importantes serán los cambios en la personalidad y la conducta.

Esta premisa parece indicar primero, que el grado de percepción que el cliente tiene de su problemática puede variar; y segundo, que de esta angustia y de la percepción de las condiciones básicas se determinará su probable solución.

Por otra parte, Rogers plantea también la posibilidad de un cambio en la personalidad y en la conducta a partir del campo de percepción que el cliente tiene de su realidad.

Consecuentemente se establece como objetivo del presente trabajo, el analizar la importancia que tiene el proceso de percepción dentro de la práctica psicoterapéutica con un Enfoque Centrado en la Persona.

Este análisis también podría ser útil para el reconocimiento de algunos posibles elementos facilitadores en la terapia. Y de encontrarse algunos, se podrían proponer algunas sugerencias para el desarrollo práctico de la misma.

Con tal finalidad, en el primer capítulo se expondrá un panorama general sobre el surgimiento y desarrollo de las corrientes humanista y existencialista dentro del terreno de la psicología.

El surgimiento de estas corrientes no es casual y sí trae como consecuencia ciertas formas de conceptualizar al hombre y a la psicoterapia.

Se habla también sobre Carl Rogers, quien representa uno de los psicólogos más importantes de éste movimiento y sobre quien versa el presente trabajo.

En el segundo capítulo se expone la obra de Rogers, dividida en sus tres principales teorías: sobre el Desarrollo de la Personalidad; sobre el Proceso en Psicoterapia y sobre las Relaciones Interpersonales.

La exposición de estas teorías lleva como fin, presentar la manera en la que se desarrolla el proceso de percepción, los diferentes niveles y las consecuencias que esto acarrea.

En el tercer capítulo se presenta un análisis sobre la importancia que tiene la percepción dentro de la psicoterapia.

Para ello se desglosan las definiciones y etapas dentro del proceso psicoterapéutico; se presentan estudios que sustentan esta hipótesis y se establece una discusión al respecto.

Finalmente se exponen las conclusiones a las que se llegó después del análisis de la información, así como algunas reflexiones que surgieron a partir de la realización del presente trabajo.

# ***CAPITULO 1***

# **1. PANORAMA GENERAL DE LA CORRIENTE HUMANISTA Y DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.**

## **1.1 Orígenes y Planteamientos Básicos.**

### **1.1.1 Principales corrientes dentro de la psicología contemporánea.**

Dentro de la ciencia de la Psicología, existe una gran variedad de modelos teóricos de los que se derivan diferentes formas de intervención, de concepción del hombre y de su dinámica.

En la actualidad se pueden encontrar tantos enfoques que es difícil ennumerarlos; por ejemplo, Albert Ellis proclama la existencia de ciento veintiún posturas psicológicas y Hering cita más del doble de ellas (citados en Castanedo, 1983).

A pesar de que se encuentra tal variedad de propuestas y que muchas de ellas son poco conocidas, se les puede agrupar para su estudio de acuerdo con el tipo de intervención que cada una propone. Esta clasificación se divide en tres grupos principales: a) Psicoanálisis y Terapias Psicodinámicas, b) Terapias sobre Modificación de Conducta y c) Psicoterapias Existencial-Humanistas.

Cada una de estas corrientes se ha desarrollado como consecuencia de las necesidades psicológicas, sociales, políticas, económicas y filosóficas de su época.

Así, por ejemplo, el Psicoanálisis surgió en la época Victoriana como respuesta a la represión sexual existente a fines del siglo XIX; el Conductismo como resultado de la avanzada revolución industrial, cuando se dio abiertamente el remplazo del hombre por las máquinas, en la "época de la ansiedad": Más tarde nace la corriente Existencial-Humanista para responder a la despersonalización y deshumanización de los seres humanos en la "época de la alienación del hombre", o del "aburrimiento por el ocio" (Castanedo, 1983).

Asimismo, cada una de estas corrientes se fundamenta en una concepción de hombre, de su naturaleza y funcionamiento. Por ejemplo, los psicoanalistas centran su atención en el pasado del hombre, en las experiencias infantiles, en la superación del complejo de Edipo o de Electra; postulan que estos hechos son determinantes para su comportamiento adulto; se dice por lo tanto que su enfoque es de tipo histórico. Esta postura considera asimismo que el hombre es "un animal instintivo", que tiende a desarrollarse "pervertidamente" y se propone una terapia basada en el discurso verbal a través de interpretaciones. A partir de ellas, el analista identifica la problemática (fijación en alguna etapa, o mecanismo de defensa) que esté determinando su conducta actual. El tipo de terapia se basa en un modelo médico en el que "el doctor establece la cura para su paciente", (Whittaker, 1977; Castanedo, 1983; González Garza, 1987).

En contraposición, el enfoque Conductual hace énfasis en la vida presente y en la conducta inmediata del sujeto; no le interesa el pasado en el mismo sentido que a los psicoanalistas, por lo que su enfoque no es histórico. En cuanto a la naturaleza humana, considera que el individuo es una "tabula rasa en la cual se puede escribir cualquier cosa". Centra su atención en las acciones, ejecuciones y conductas; estos elementos son para los conductistas más importantes que las palabras y las emociones, considerando que por no ser observables ni definibles no deben ser objeto de estudio. De ello se desprende su terapia adecuada al modelo educativo en la que "el maestro enseña al alumno a modificar lo observable –la conducta–, a través de condicionamientos (operantes y respondientes).

Finalmente las corrientes Existenciales-Humanistas subrayan la importancia del sentir, el contenido emocional, así como la experiencia en el aquí y el ahora. Postulan que el hombre se desarrolla a cada momento y que vive en un proceso constante hasta el momento de su muerte. Sustentan la concepción de que el hombre es un ser positivo que se desarrolla en pro de su óptima madurez y creatividad. El tipo de terapia que se propone es a través de la toma de conciencia, el darse cuenta o estar alerta del proceso que se vive día a día, de los sentimientos y emociones que se experimentan; se pretende alcanzar estos objetivos a través de la apertura de los sentidos, por medio de un proceso vivencial, de un encuentro real de persona a persona y a través de un diálogo compartido entre el terapeuta, o facilitador, y el cliente.

En términos generales éstas son las propuestas de las principales corrientes psicológicas. Se expondrá a continuación una revisión más detallada del Enfoque Existencial-Humanista.

### **1.1.2 La corriente Existencial-Humanista.**

El Enfoque Existencial-Humanista se compone de dos posturas con características específicas pero complementarias: la corriente Humanista y la corriente Existencial.

Las características comunes a estas corrientes son la promoción del desarrollo del potencial humano; ambas forman parte de lo que se ha llamado "La Tercera Fuerza en Psicología" (Lafarga y Gómez del Campo, 1978, Vol I; Mousseau, 1972); asimismo, se les ha conocido como Movimiento del Desarrollo del Potencial Humano.

Por un lado, surge el Existencialismo que alcanzó gran popularidad en la década de los 40's con Jean-Paul Sartre. En general, se puede decir que tiene su origen dentro de la Europa de la post-guerra (Segunda Guerra Mundial), partiendo de las carencias que ésta dejó en el terreno de lo económico, material, político y emocional. Sobre todo se origina con el problema de "la falta de sentido" como Frankl (1982) lo plantea. El Existencialismo se cuestionó si había algo que la guerra no pudiera destruir definitivamente en las personas; encontró que sólo dejaba su existencia y que si se encontraba una razón para continuarla, esa existencia tenía un sentido de ser. Es por esto que se plantea la búsqueda de un sentido a la vida (o más genéricamente, a la existencia).

En este movimiento se analiza la enajenación (alienación) del hombre, de la vida moderna y su absurdo. Se proclama que estos fenómenos originan apatía, neurosis, ansiedades, alcoholismo y drogadicción, entre otros males. Dentro de los representantes de esta corriente se encuentra Rollo May, quien asegura que los norteamericanos son "almas perdidas", es decir, personas sin creencias ni ideales, sumergidos en la masificación y que, a raíz de la pérdida de sentido de identidad, originan ansiedades que luego se transforman en apatía y agresión contra sus semejantes (Rollo May, 1987). También se encuentra R.D. Laing quien está convencido de que la conducta psicótica es una respuesta normal y razonable ante un mundo anormal.

Dentro de esta postura se propone ayudar a las personas a encontrar un sentido interno de identidad con el fin de alcanzar la libertad y asumir la responsabilidad de sus actos.

Dentro de la corriente Existencial se desarrollan diversos movimientos como son la Terapia Gestalt, la Logoterapia de Viktor Frankl y la Psicoterapia Racional Emotiva de Rollo May. Ellos intentan concientizar el "ser" (más propiamente, la existencia) de las personas y no el "tener". El objetivo básico es lograr que se actualicen y lleguen a ser tal como son. Retoman el aquí y el ahora para trabajar con la existencia total del individuo (Morris, 1987; Castanedo, 1983).

Por otro lado, se sitúa la corriente Humanista, surgida también a partir de la Segunda Guerra Mundial, pero dentro de una nación relativamente nueva, con deseos de vivir, con expectativas de crecimiento y libertad, como lo era Estados Unidos de América.

Esta corriente se vio reflejada en el ámbito de la psicología estadounidense en la década de los 50's, a pesar de que ya había brotes desde los 40's. Buscaba satisfacer las insuficiencias del psicoanálisis y del conductismo en cuanto a su objeto de estudio, al mismo tiempo que responder a las inquietudes metodológicas que cada uno había propuesto dentro de la psicología contemporánea.

Los planteamientos de los representantes de esta corriente hacen hincapié en la individualidad de la persona, en la necesidad de estudiar la individualidad como un todo inseparable y no como se había hecho: en partes aisladas. Se procura el respeto por un desarrollo autónomo, trata de atender al hombre como una persona en su estructura, proceso, desarrollo y relaciones.

Se propone, asimismo, confianza en el ser humano y en la capacidad de autodirección constructiva, además de procurar una igualdad interpersonal. Entre algunos de sus objetivos se encuentra el trabajo encaminado a la ayuda de grupos minoritarios, desfavorecidos, comunidades rurales y sectores marginados (Lafarga y Gómez del Campo, 1978, Vol. 2).

Una característica básica de la corriente Humanista es que engloba posturas científicas ambivalentes. Esto es, retoma la metodología de la psicología experimental y propone la búsqueda de las raíces motivacionales de las conductas y el comportamiento humano a partir de la práctica.

Por ejemplo, Bugental (1967) afirma que la Psicología Humanista dirige su atención científica hacia lo subjetivo y la conducta, reafirmando que los humanistas promueven la complementariedad de ambos polos de la ciencia: lo subjetivo y lo objetivo. Define a la Psicología como el conjunto de suposiciones sobre las que descansan las proposiciones de las demás ciencias, ya que todas las afirmaciones del

mundo ("el allá afuera") parten de la interpretación o percepción de nosotros mismos ("el aquí adentro").

Asimismo, este autor menciona que el psicólogo muchas veces trata de alejarse de la subjetividad dejando de situarse como un individuo común, evitando utilizar su propia experiencia como evidencia y anulando una fuente importante de conocimiento.

Bugental asevera que el psicólogo humanista se interesa por los aspectos de la experiencia humana que tienen importancia en la vida diaria, es decir, por las experiencias tan comunes como el amor, el dolor, la voluntad, el temor y la esperanza.

Al psicólogo humanista le interesa describir no sólo la forma en la que se produce la experiencia humana, sino que también se pregunta ¿cómo puede extenderse, enriquecerse o hacerse más significativa?, ¿qué más puede existir potencialmente? Es a partir de estas interrogantes que se han tratado de desarrollar métodos que enriquezcan la experiencia humana, al igual que establecer facilidades para que las personas crezcan y evolucionen plenamente en la realización de su potencial. Se centra en el restablecimiento del sentido de identidad y de fuerza de voluntad (Bugental, 1967; Morris, 1987; Papalia y Olds, 1985).

Algunos de los representantes más destacados de la corriente humanista han sido:

"Edward Spranger, con su psicología de la Personalidad; William Stern, al abrir nuevas perspectivas unificadoras de la motivación y dinámica en la persona humana, haciendo hincapié no en la patología, sino en el sano funcionamiento; Gordon Allport, con su psicología ideográfica; Gardner Murphy, con una visión exhaustiva y unificadora de las ciencias del comportamiento; Abraham Maslow, sintetizador de los procesos de autodeterminación y autorrealización; Rollo May, el analista de la existencia individual..." (Lafarga y Gómez del Campo, 1978, Vol. 1, pag. 5).

Estos, sin embargo, son tan sólo algunos de los más destacados autores de la psicología Humanista. A pesar de que cada uno de los representantes se desenvuelve en un ámbito particular y se avoca a problemas específicos, se puede distinguir un patrón general de proposiciones que es el que los caracteriza como participantes de esta corriente, que se puede resumir en: generar una ciencia al servicio de la promoción, bienestar y crecimiento del ser humano individual y socialmente considerado a través de la investigación y la práctica, en los ámbitos educativo y social (Lafarga y Gómez del Campo, 1978, Volúmenes I y II; y 1986, Volumen III).

Se puede terminar este apartado puntualizando las semejanzas y diferencias entre las corrientes Existencial y Humanista:

Las semejanzas comienzan en el énfasis que ambas dan al momento presente del comportamiento para actuar sobre él; sitúan a la terapia como una relación directa entre dos personas (de igual a igual); ambas son optimistas en la forma de percibir al hombre y enfatizan el crecimiento del potencial; toman al ser humano como un todo integrado, como un organismo que responde en forma globalizada y unificada; promueven la subjetividad y la objetividad de la ciencia y responden a las necesidades de la alienación del hombre.

Las diferencias estriban en que la Psicología Existencial hace hincapié en la existencia del hombre, "primero existo, luego soy", sus terapias se dirigen hacia encontrar un sentido a la existencia y a la vida. Por su parte la Psicología Humanista resalta la importancia de la satisfacción de necesidades, sus terapias se orientan a desarrollar las capacidades de autodirección y autorrealización del hombre con el fin de lograr un desarrollo óptimo.

## **1.2 Origen del Enfoque Centrado en la Persona.**

Dentro de la corriente Humanista se presentan diferentes movimientos, uno de ellos, y al que se refiere el presente estudio, es el conocido como Enfoque Centrado en la Persona, definido como tal en los primeros años de la década de los 40's. El precursor de este movimiento fue Carl Rogers, quien sistematizó y unificó el proceso del crecimiento individual y social, al proyectar la psicología Humanista al campo de las ciencias de la educación y de las relaciones interpersonales en general.

Para comprender mejor la teoría de Rogers, resultaría de mucha utilidad una revisión de la vida de éste, haciendo hincapié en los puntos claves para el surgimiento de su enfoque.

### **1.2.1 Biografía de Carl Rogers.**

Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, Illinois. Provenía de una familia agrícola muy religiosa.

Desde los doce años revelaba ya interés por el método científico experimental. A los 17 años se inscribió en un instituto de estudios filosóficos y religiosos donde tuvo la oportunidad de aclarar su vocación por los planteamientos objetivos, sistemáticos y racionales de los problemas.

Hacia 1922, asistió en China a una conferencia internacional de la Federación Mundial de Estudiantes Cristianos. Esto constituyó la experiencia que le permitió separarse definitivamente del pensamiento religioso cultivado por sus padres.

A los 22 años se graduó en Historia. Posteriormente se casó y comenzó a interesarse por la psicología. Se inscribió en la Universidad de Columbia para cursar la licenciatura. En ese entonces las corrientes predominantes en la psicología norteamericana eran el funcionalismo de Dewey, el conductismo de Watson y el psicoanálisis de Freud. Cada una de estas posturas influyó en el pensamiento de Rogers, siendo la de Dewey la más profunda con su característico acento sobre el aspecto libre y activo del aprendizaje.

A partir de 1928, comenzó a ejercer la profesión en una asociación protectora de la infancia, donde tuvo la oportunidad de actuar a su arbitrio.

Poco después, en 1931, cursó el doctorado. A partir de 1935 impartió cátedras en la Universidad de Columbia y posteriormente en la Universidad de Rochester.

Hacia 1937 fundó un instituto psicopedagógico donde fue director a la vez que trabajaba como psicólogo clínico y consejero, teniendo también la oportunidad de realizar un trabajo libre.

Es a partir de esta constante práctica clínica que Rogers comienza a entrelazar un conflicto con las teorías aprendidas, pues cuestiona su validez y comienza a generar sus propios conceptos sobre psicología y diagnóstico clínico.

Poco después comenzó a tener contacto con la Terapia Relacional de Otto Rank, exdiscípulo de Freud. Esta influencia llevó a que Rogers trabajara y definiera en su mente dos conceptos básicos para su futura orientación psicoterapéutica. El primero fue descubrir la importancia del tipo de relación que se establece en la práctica clínica. El segundo fue el criterio de que "sólo el cliente" sabe lo que le sucede y qué dirección debe tomar.

Hacia 1939 publicó su primer libro titulado "El tratamiento clínico de los niños problema".

En 1940 imparte la cátedra de Psicología Clínica en la Universidad de Ohio, donde comienza a vislumbrar la idea de quizá haber desarrollado un punto de vista original sobre la psicología clínica. Como él mismo dice:

"Durante el periodo 1939-1940 estuve desarrollando una técnica de trabajo con personas, influido por mi entrenamiento freudiano en el Instituto de Psicoterapia Infantil; por mi experiencia con niños y adultos; por la influencia del pensamiento rankiano con el que había estado en contacto... y por las disertaciones con los miembros de mi propio equipo.

Sin embargo, pensaba que, aunque consciente de que estaba desarrollando mi propio sistema de trabajo ... seguía básicamente una corriente psicoterapéutica importante, pero no diferente de la que seguían otros" (Rogers, 1974, citado en Lafarga, 1986, pag. 24).

A Rogers se le consideraba como un innovador y esto provocó interés por analizar su estilo de terapia, lo hizo a través de entrevistas grabadas que le permitían identificar las constantes que facilitaban el proceso de crecimiento de los clientes. El resultado de este análisis fue un documento titulado "Nuevos Conceptos en Psicoterapia", publicado en 1940.

Rogers y su equipo de trabajo, realizaron análisis exhaustivos con los que formaron el principio de una nueva teoría. Las formulaciones sistemáticas aparecieron publicadas en un segundo libro editado en 1942: "Consejo y Psicoterapia". Se encontró que la persona está motivada por un impulso hacia el crecimiento, la salud y la adaptación; el proceso terapéutico está vinculado con la expresión y clarificación de sentimientos; la comprensión del presente inmediato es más importante que la del pasado; y que la experiencia vivida en la terapia es el elemento determinante del crecimiento (Lafarga, 1986, Cap. 2).

Lerner (1974, cap. 4) comenta al respecto de este periodo que "...el paciente es visto como un ser autónomo en alto grado, capaz de comprender sus problemas y además movilizado a ello por su propio impulso; el terapeuta en vez de ser la clásica autoridad científica que dirige la terapia, asume en apariencia un rol más modesto: el de un "catalizador"..." (pag. 14). A partir de entonces, el enfoque comienza a ser conocido como "no directivo".

Lafarga (1986), presenta un estudio de la obra de Rogers dividiéndolo en cinco periodos. El primero abarca de 1940 a 1945, en él se encuentran una serie de estudios sobre las variables que tienen lugar en el proceso psicoterapéutico. Encontraron que, después del proceso de terapia, el paciente se apropia de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos; reconoce y acepta la imagen que se forma de sí mismo; toma decisiones más responsables; adquiere un conocimiento más profundo de sí mismo y crece hacia la independencia personal.

En este periodo se nota en la metodología un empirismo que caracteriza al Enfoque Centrado en la Persona.

Hacia 1946 comienza un segundo periodo de investigación que culmina en 1953. En él se estudió la acción del psicoterapeuta sobre el proceso de terapia, concluyendo que existen dos factores básicos: la valoración incondicional y la empatía. Después de los resultados de este análisis, se realizó una formulación más amplia acerca del proceso, incluyendo una descripción de la participación del terapeuta quien debería responder no sólo al sentimiento sino también al "significado afectivo", debería dejar de lado el reflejo superfluo y automatizado para sustituirlo por una comprensión más profunda.

Asimismo, Rogers formuló una teoría fenomenológica de la personalidad, apareciendo en 1947 bajo el título de "Algunas observaciones sobre la organización de la personalidad", publicada como parte del libro "Psicoterapia Centrada en la Persona".

Hubo un segundo grupo de investigaciones sobre los efectos del proceso psicoterapéutico, fueron publicadas en 1954 con el título de "Psicoterapia y Cambio en la Personalidad". Lafarga asegura que en éste se muestra científicamente la efectividad del Enfoque Centrado en la Persona.

Un tercer periodo abarca de 1950 a 1955, en el que se obtuvieron elementos importantes como la definición de las condiciones necesarias y suficientes para el establecimiento del proceso terapéutico y la congruencia, tanto por parte del cliente como por parte del terapeuta. En este periodo también se observa una metodología de investigación sin ejercer un control rígido en las variables, sin elección aleatoria de muestras y, más que condiciones de control, se trabajaba solamente observando el comportamiento. De 1955 a 1964 se puede identificar un cuarto periodo en el que la teoría evolucionó a lo que se llama Psicoterapia Experiencial y que trata sobre los elementos que forman las experiencias de la persona y sobre los resultados de la interacción de estas experiencias mediante un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración.

Otros importantes hallazgos fueron el esclarecimiento de la concepción de movimiento continuo en el proceso, la importancia de la autenticidad del terapeuta, la concientización, la importancia de una buena relación y el ambiente social.

Se investigó también sobre la capacidad de la persona para seleccionar y organizar de forma congruente e íntegra la experiencia de los estímulos internos y externos, encontrando que no se realiza tan sólo una simbolización conceptual de éstos.

Hacia 1961, Rogers publicó otra de sus obras capitales: "El Proceso de Convertirse en Persona", que incluyó trabajos escritos entre 1931 y 1961, en los que reporta sus ideas e investigaciones sobre el desarrollo de una personalidad libre y sólida.

A partir de 1964, Rogers se instaló en la Jolla, California, donde realizó actividades de investigación en el Centro de Estudios Sobre la Persona. En esta época se puede ubicar el quinto periodo, dedicado al estudio, aplicación e investigación sobre los grupos de encuentro.

En 1966, publica su obra "Psicoterapia y Relaciones Humanas" en colaboración con la psicoterapeuta belga Marian Kinget. Lerner (1974). Asegura que en esta obra adquieren mayor precisión tanto su enfoque psicoterapéutico, como su teoría de la personalidad y las condiciones para el éxito terapéutico. Además, se destacan las ventajas de estos elementos aplicados a los diferentes tipos de relaciones como son las laborales, familiares y escolares, entre otras.

Lafarga (1986) menciona que durante este periodo, Rogers se dedicó al análisis de las implicaciones que tenían sus trabajos.

En agosto de 1973, Rogers recibió el premio a la Mejor Aportación de la Psicología Profesional, por parte de la Sociedad Americana de Psicología.

Murió en 1987, a los 85 años de edad.

### ***1.2.2 Algunas conclusiones sobre las aportaciones científicas de la postura de Carl Rogers.***

Como se ha mostrado al presentar la biografía de Rogers, se puede observar que ha sido autor y psicoterapeuta con un vasto desarrollo clínico; asimismo, ha sido reconocido como tal por sus seguidores y colaboradores. Sin embargo, nunca dejó de impresionarse con el impacto que causó su obra.

Todos estos resultados no fueron producto de la casualidad sino de muchos años de trabajo y constancia. Como lo señala Lerner (1974), Rogers, además de las influencias de Dewey, Watson, Freud y Rank, se vio conectado con las ideas de Horney, Sullivan, Alexander, French, Lewin, los psicólogos de la Gestalt (Wertheimer, Köhler y Kofka), Fromm y los líderes de la Psiquiatría Existencial (Bisnwanger, May, Maslow y otros). Por esto mismo es que los fundamentos filosóficos de Rogers pertenecen a las posturas fenomenológico-existenciales. Además, "...sus ideas sobre psicoterapia brotan, ante todo, de la experiencia clínica concreta, y no de la especulación teórica; ésta última, más la investigación experimental, se agrega luego para dar forma y certeza a los datos iniciales de la praxis" (Lerner, 1974, pag. 16).

Lerner (1974) remarca el hecho de que la concepción Rogersiana (como éste la denomina), se caracteriza por su origen sustancial en la experiencia clínica, tal como se

puede observar en su biografía, en la que se destaca su vasta y asidua actividad como psicoterapeuta.

Asimismo, Lerner asegura que es a partir de esta experiencia que Rogers elaboró todo su marco conceptual basado en el método científico, que se nota determinante en sus teorías, de tal manera que:

"...la experiencia clínica proporciona los elementos primarios que permiten elaborar las hipótesis iniciales; éstas a su vez son investigadas, primero en forma más o menos rudimentaria para luego hacerlo con un grado progresivo de refinamiento; surgen así hipótesis más precisas que a su vez son confrontadas con nuevas experiencias clínicas, las que originan nuevas hipótesis. Del conjunto se extrae una concepción que, como toda afirmación científica, tiene para Rogers un carácter esencialmente provisional..." (Lerner, 1974, pag. 17).

Rogers asegura que el impacto que tuvieron sus trabajos se debió, por una parte, a que fueron realizados en el momento oportuno en el que se necesitaba proponer nuevos elementos dentro del campo de la psicoterapia y, por otro lado, a que estos elementos estaban basados en hipótesis gradualmente formadas y probadas acerca de que los individuos poseen la capacidad de autodirección y de autocomprensión, que si encontraran un camino adecuado, podrían ayudar a las personas a modificar su autoconcepto, actitudes y conducta autodirigida.

Rogers (1974-a), plantea en su artículo "46 años en retrospectiva", que el proceso que siguieron sus hipótesis constó primero que nada de experiencias como terapeuta. De ellas aprendió que la empatía y la comunicación de esta comprensión por parte del terapeuta es un factor de vital importancia para el cambio terapéutico individual. Un segundo paso estuvo constituido por la claridad que adquirió la hipótesis de que esta empatía constituía realmente un camino muy viable para el desarrollo de la psique humana. El siguiente paso fue elaborar hipótesis susceptibles de comprobación, derivadas de los hechos observados en las experiencias terapéuticas. Una vez comprobadas las hipótesis sobre los procesos terapéuticos, se pudieron establecer postulados teóricos sobre el proceso de la personalidad y las relaciones interpersonales. Después se investigó sobre la aplicabilidad de estos postulados y se encontró con que se podían establecer ciertas generalidades pues se referían a aspectos esenciales (inherentes a la naturaleza humana) sobre elementos facilitadores o inhibidores de las capacidades del cambio autodirigido que cada individuo posee. Finalmente, Rogers se dio cuenta de la aplicabilidad de tales hallazgos ya que en casi toda sociedad humana se establece algún tipo de relación interpersonal.

Asimismo, Rogers advirtió repetidas veces en su obra el peligro de establecer teorías dogmáticas y monolíticas, pues éstas estarían en contra de lo que precisamente plantea la ciencia, que es, en lo intrínseco, el ser progresiva y dinámica. A este respecto menciona, por ejemplo, que los datos son más importantes que las deducciones sobre ellos.

En las elaboraciones conceptuales de su teoría, Rogers concedió mayor importancia a lo subjetivo de los móviles que encaminaban su investigación científica, asegurando que muchas veces era su propio impulso de organizar coherentemente sus

experiencias personales significativas, lo que lo movía a tratar de hallar el orden inherente a los fenómenos del campo de la psicoterapia.

Para concluir este apartado, se puede enunciar una cita de Lerner con respecto a la teoría de Rogers: "... el hallazgo de tal 'orden' sólo puede garantizarlo el método científico. Por esta razón, toda la concepción Rogersiana emana de la praxis e investigación científica y se apoya en ellas" (Lerner, 1974, Pag.18).

### **1.2.3 *Acerca de la naturaleza del hombre.***

En un artículo llamado "La Psicoterapia hoy, o ¿de aquí a dónde iremos?", Rogers (1963) plantea que durante una época de su vida profesional guardaba la suposición de que, sin importar la orientación y formación de los terapeutas expertos, éstos podían tener en común su experiencia en cuanto a los hechos que eran valiosos en psicoterapia, y que tal vez podían unificar sus criterios limando sus diferencias verbales e ideológicas, para aprovechar estas experiencias con el fin de enriquecerse mutuamente.

Sin embargo, después de un primer seminario de la American Academy of Psychotherapists, alrededor de 1959, Rogers concluyó que las diferencias entre terapeutas eran más profundas de lo que suponía pues no se trataba solamente de colocar al mismo fenómeno en diversos planos; detectó diferencias desde la base de las experiencias individuales. Las diferencias entre los terapeutas de diferentes orientaciones se marcaban desde su concepto de los fenómenos, tratamientos, éxitos y fracasos, hasta la estructura teórica y el momento crucial de la terapia.

Un elemento primario dentro de estas diferencias era el concepto de la naturaleza del hombre. Este concepto es básico porque a partir de él se deriva el establecimiento de metas, propósitos, objetivos, métodos, técnicas y acciones. Cada corriente define su objeto de estudio a partir del concepto de hombre.

La primera observación que puede hacerse es que Rogers formó para sí mismo un concepto de las características básicas del hombre a través de su experiencia psicoterapéutica, luego de haber trabajado muchos años en este campo.

En un artículo titulado "La Naturaleza del Hombre", Rogers (1957) propone una definición del ser humano, mostrando desacuerdo con que algunas corrientes tomen al hombre como un ser de naturaleza fundamentalmente hostil, antisocial, destructivo y malo. Tampoco concuerda con que se le compare con una tábula rasa en la que se puede escribir cualquier cosa, ni con una masa maleable que puede ser configurada de cualquier forma; finalmente, tampoco considera al ser humano como un ser perfecto que es desviado y corrompido por la sociedad.

En cambio, define al ser humano como un ser esencialmente positivo que se mueve hacia adelante, que puede llegar a ser constructivo, realista y digno de confianza. Asegura que el ser humano puede desarrollar estas cualidades siempre y cuando se mueva dentro de una relación llena de confianza en la que estén ausentes las amenazas, donde haya una total seguridad y completa libertad para ser y escoger.

Se afirma que bajo estas circunstancias el hombre puede llegar a expresar sentimientos amargos y asesinos, impulsos anormales, deseos extravagantes y antisociales, pero que son tan sólo expresiones de desahogo y no se presentan como características destructivas y sin control final. Este tipo de expresiones forman parte de un repertorio emocional, más no de acciones reales.

Rogers (1957-a), asegura que el hombre tiene una naturaleza positiva y que esto no se puede cambiar radicalmente, aunque sí es posible un amplio margen de modificación. Pero como él lo menciona "...ningún entrenamiento hará de un león, un ratón; o viceversa..." (pag. 30). Esto se debe a que cada especie posee su propio conjunto de atributos característicos que le son inmutables e intercambiables.

Dicho autor también considera importante definir el concepto de naturaleza humana, ya que a partir de éste es que el terapeuta va a establecer su tipo de contactos. Por ejemplo, si al estar dentro de un proceso terapéutico el facilitador está convencido de que aunque guía a la persona, ésta siempre será antisocial, hostil, destructiva, desviada y corrompida por la sociedad, entonces ¿qué caso tendría trabajar con esta persona?, ¿cuál sería el interés por un sujeto así?, ¿qué nos motivaría a trabajar con ella?

Sin embargo, sería totalmente diferente si se confiara en que la persona que pide ayuda, puede llegar a ser creativa, autosuficiente, crecer y no depender de alguien. Se tendría entonces una motivación para compartir un proceso de crecimiento en el que tanto el terapeuta como el sujeto se verían beneficiados.

Otro punto importante por el que es necesario establecer un concepto de hombre es porque a partir de él se van a delinear las pautas de trabajo a seguir. Rogers en su artículo "La Visión que el Terapeuta Tiene de la Vida Plena" (1957) asegura que éste va a establecer el camino hacia dónde quiere guiar a la persona y lo que espera de ello.

Asegura, asimismo, que no está de acuerdo con el concepto de que el hombre es básicamente un ser irracional y que si sus impulsos no son controlados conducirían a la destrucción de otros y de sí mismo. Propone, en cambio, que el hombre es "exquisitamente racional, que se mueve con ordenada y perspicaz complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar" (pag. 49).

Señala que el impedimento para un óptimo desarrollo es el proceso de defensa, que lleva a la persona a moverse en dirección contraria a la de su experiencia organísmica. Sin embargo, en la persona que vive un proceso de vida plena, la defensividad disminuye y ésto le permite participar en la racionalidad de su organismo. Esta persona idealmente hipotética se guiaría por un control interno y natural que le permitiría balancear sus necesidades y conductas buscando siempre la satisfacción de todas ellas. La satisfacción excesiva de algunas necesidades, tal como se da en las personas defensivas, se vería disminuida precisamente por el proceso de autorregulación.

Rogers (1957-a) asegura que la persona que experimenta este proceso de vida plena participa en las actividades ampliamente complejas y autorreguladoras de su organismo, en forma tal que le permite vivir en armonía con él mismo y con los demás. A partir de esta presentación, Rogers hace patente la idea de que la conceptualización que el terapeuta tenga sobre el hombre va a influir en su práctica profesional. Es por esto que anima a los terapeutas a que abstraigan de su propia experiencia lo que les

parezca que constituyen las características básicas del ser humano, para que puedan formar su propio concepto.

Concluye mencionando que su experiencia lo ha llevado a corroborar que el hombre parece una criatura compleja que puede desviarse, pero cuyas tendencias más profundas reflejan su propio engrandecimiento y el de los otros miembros de su especie.

Aclara también que este proceso se desarrolla plenamente cuando la persona tiene posibilidades de experimentar una atmósfera cálida y sin amenazas, en la que se le permita ser libre para escoger cualquier dirección.

Esta misma conclusión se ve reforzada en una entrevista que Jaques Mousseau (1972) realizó a Rogers, quien aseguró que a través de su experiencia había aprendido que si a los seres humanos se les proporciona un clima adecuado, tenderían a evolucionar en un sentido constructivo, ya que ésta es una de las principales características del ser humano.

### ***1.3 Implicaciones Científicas y Sociales de la Corriente Humanista y del Enfoque Centrado en la Persona.***

A partir de los elementos presentados en los apartados anteriores, considero conveniente en este inciso retomar los elementos centrales y puntualizar su relación con lo científico y lo social. De esta forma tenemos que:

- Todo conocimiento, incluyendo el científico, es una pirámide invertida que descansa sobre la base personal y subjetiva. A partir de este principio se han llevado a cabo muchos logros científicos, filosóficos y artísticos; ello expresa bien la confiabilidad esencial del buen funcionamiento del ser humano.

- La ciencia cuando llega a su esencia, adquiere un carácter de proceso y no de resultado pues debe ser siempre progresiva, reformulada y cambiante, de acuerdo con las necesidades de la época y del progreso.

- Debe existir en el científico una apertura a la percepción de las sutilezas que forman el campo de investigación, ya que el ser sensible a los pequeños cambios o enlaces propicia el descubrimiento de nuevos conocimientos.

- Se necesita tolerancia a la ambigüedad y a la contradicción y una mayor resistencia a la necesidad de cerrarse.

- La idea intuitiva de que el patrón que observa el fenómeno es lo más importante en la verdadera ciencia, confirma que hay que confiar en la sensación intuitiva, como los grandes científicos.

- Entre los psicólogos existenciales existe la suposición de que un patrón científico no debe estar necesariamente basado en un elemento "observable". El patrón debe ser percibido en sus propios términos: invisibles o tangibles. Sin embargo, existe una limitación en cuanto a la comprobación de hipótesis, ya que para ello sí debemos limitarnos a elementos observables.

- Rogers plantea que no todos los patrones observados llegan a ser fructíferos y que habría que distinguir los mayormente aptos para investigaciones científicas. Para

ello es importante desarrollar habilidades como inteligencia abierta y perspicaz, inmersión amplia y constante en fenómenos relacionados, disciplina y apertura.

- Algunas hipótesis pueden ser comprobadas con un sólo caso, esto nos deja ver claramente que la metodología es una ayuda y no una verdad absoluta. Es decir, deberíamos aplicar la metodología adecuada para cada caso.

- Se debería poner énfasis en un compromiso disciplinario personal, para mantener la mente abierta al patrón científico. Esto, a su vez, traería como consecuencia encontrar verdades en lugar de adecuar las estadísticas a los datos.

- Se debe tratar de eliminar a las hipótesis elegidas tan sólo porque sirven para medir las variables implicadas y no porque sean de verdadero interés.

- Se debe procurar que el método no ocupe un lugar primordial en la investigación como el fin último, sino como parte del proceso.

- Se debe procurar hacer énfasis en el significado de los resultados por sí mismos y no en relación al nivel estadístico que ocupen.

- Rogers plantea que si la ciencia se llevara de acuerdo a estos planteamientos, el científico podría verse como un ser humano, reconociendo que la ciencia no es sino la sombra amplificadora de personas dedicadas. Y lo más importante sería que el sujeto de investigación se vería también como un ser humano subjetivo y no como una máquina, o como una secuencia de causa y efecto determinada.

- La naturaleza de la psicoterapia está siendo abiertamente considerada, discutida y criticada y no desde un punto de vista cerrado ni unilateral. Rogers considera esto como un florecimiento saludable a pesar de la confusión que genera.

- Rogers confía en que el análisis humanístico sea una tendencia que prevalezca dentro de la psicología y dentro de la cultura en el futuro.

- Rogers (1965) plantea que si la corriente Humanista se situara tan sólo como una posición temporal y no llegara a trascender, podría explicarse en base a seis elementos que prevé:

a) El primero se refiere a la posibilidad de desarrollar un concepto adecuado de la psicología como disciplina, determinando qué tipo de disciplina será, si estable o cambiante y qué tan generalizable.

b) El segundo plantea la posibilidad de desarrollar una ciencia que sea Humanista, con filosofía adecuada y una metodología que aporte conocimientos verdaderos sin perder de vista al ser humano como subjetivo; si hay proposiciones que se puedan plantear como alternativas al empirismo cerrado; respondiendo que es necesario encontrar una forma de trabajo que sea promisoria.

c) Un tercer elemento sería la formación psicólogos humanistas que tengan la dedicación, el compromiso, el pensamiento creativo y la audacia para formular teorías e hipótesis más reales.

d) Una cuarta cuestión sería idear una filosofía de la educación, con métodos congruentes y que se pudieran poner en marcha.

e) El quinto planteamiento se refiere al tipo de relaciones interpersonales que se pueden establecer, se pregunta si es posible diseñar nuevas formas de relacionarse, si se puede ser capaz de facilitar este tipo de relaciones en las que se puedan facilitar

ciertas cualidades. Rogers asegura que no basta con protestar y hacer promesas, sino que se debe actuar de tal forma que la sociedad y la cultura las puedan asimilar y utilizar.

f) Finalmente, se plantea el compromiso de contribuir significativamente a una filosofía de la vida. De ser así, esta filosofía debería ser vista como proceso, reconociendo que el valor del vivir se encuentra en el proceso de la vida y no en alguna meta estática.

- Por otro lado, Rogers enfatiza el valor del proceso tanto en el campo de las relaciones interpersonales como en el campo de la ciencia y la filosofía. Tal como él mismo menciona, "...el verdadero científico no encuentra la seguridad en el conocimiento que ha sido acumulado porque sabe que cualquier día ese conocimiento puede ser contradicho por nuevos descubrimientos..." (Rogers, 1965, pag. 56).

- También justifica la importancia social de la corriente Humanista en el hecho de abrir posibilidades que no habían sido planteadas; por crear curiosidad, escepticismo, vigor y creatividad en los jóvenes que están menos enajenados con alguna escuela de pensamiento unidireccional.

- Resalta la necesidad de moverse hacia los hechos, es decir, hacia la investigación; primero, por medio de la observación naturalística imparcial; segundo, por el estudio empírico del comportamiento observado en la terapia; tercero, empleando situaciones de laboratorio; y cuarto, utilizando destreza y sofisticación en las formas de medición de lo subjetivo.

- Dentro de algunas otras implicaciones sociales que ha tenido el Enfoque Centrado en la Persona, se puede mencionar el encarecimiento y la falta de personal altamente calificado. Esto se ha tratado de resolver por medio del entrenamiento de personas subprofesionales, paraprofesionales y no profesionales, que pueden actuar como facilitadoras del crecimiento individual y/o grupal.

- Otro tipo de implicaciones incluye la aparición de libros y artículos; fundaciones de centros e institutos de crecimiento.

- Ha habido también consecuencias negativas como son la aparición de personas que utilizan algunos elementos de manera irresponsable, entre ellos se puede encontrar a los gruperos, los eclécticos y los caricaturistas.

- Sin embargo, la corriente Humanista ya se ha encargado de mostrar comprobantes científicos que la presentan como un movimiento serio e importante.

- Finalmente, se observa que en los países de habla hispana esta corriente ha tenido difusión y su auge va en aumento. A pesar de ello, todavía queda mucho por hacer.

# ***CAPITULO 2***

## **2. TEORIAS DE CARL ROGERS.**

Una vez expuesto el desarrollo histórico del Enfoque Centrado en la Persona, muestro a continuación las teorías propuestas por Carl Rogers, que surgieron a partir de la necesidad de estructurar en forma sistemática las observaciones tomadas de la experiencia clínica, como son: las teorías sobre la Terapia, Personalidad y las Relaciones Interpersonales.

Rogers expone en varios escritos sus concepciones teóricas con amplitud, explicando, por ejemplo, que su Teoría de la Psicoterapia y del Cambio de la Personalidad fue elaborada a partir de la sistematización de las experiencias en el terreno de la terapia. El desarrollo de esta teoría le permitió, a su vez, encontrar algunos patrones que posteriormente se convirtieron en (hipótesis sobre la naturaleza de la Personalidad y la Dinámica de la Conducta.)

( Una vez que se realizaron los estudios pertinentes para la comprobación de tales hipótesis, se elaboró la Teoría de la Personalidad, que le permitió comprender de manera provisional al organismo humano y la dinámica de su desarrollo.)

Del análisis de ambas teorías se derivaron nuevas hipótesis, esta vez relacionadas con los individuos socialmente más constructivos y creativos, dando como resultado deducciones sobre las relaciones interpersonales. A partir de ello, se desarrolló la Teoría de las Relaciones Interpersonales. "En consecuencia, existe un conjunto de teorías parcialmente elaboradas en relación con campos tales como la vida familiar, la educación, el liderazgo de grupo y las situaciones de tensión y conflicto grupal" (Rogers 1978, pag. 21).

### **2.1 Teoría de la Personalidad.**

Para el desarrollo de la Teoría de la Personalidad, Rogers (1988) plantea una serie de proposiciones.

La primera de ellas dice que "todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro" (Rogers, 1988, pag. 410). Se refiere al hecho de que el individuo desarrolla un mundo privado, constituido por los fenómenos que vive y que forman su experiencia.

Asegura que todas las experiencias del organismo pueden llegar a hacerse conscientes o no, dependiendo de si se piensa, se habla o se escribe sobre ellas, de tal forma que puedan simbolizarse en la conciencia.

Estas experiencias van a conformar el "marco de referencia interno", definido como la manera personalizada en la que el individuo experimenta el mundo. Dentro del marco de referencia interno, se concientiza tan sólo una parte

de la experiencia, pues muchas sensaciones viscerales y sensoriales no pueden ser simbolizadas.

Se afirma que se pueden hacer conscientes aquellas experiencias que el individuo determina que pasen a primer plano a causa de una necesidad. De tal manera, se extraen las experiencias que se asocian con la satisfacción de dicha necesidad.

Este marco de referencia interno sólo puede ser conocido genuina y completamente por el propio individuo, ya que el mundo de la experiencia es un mundo privado.

Una segunda proposición se refiere a que "el organismo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad" (Rogers, 1988, pag. 411). Se plantea que la persona no reacciona ante una realidad absoluta o preestablecida, sino ante su percepción, porque esto es lo que constituye su realidad.

La conducta también se adecúa a esa realidad tal como fue percibida. A este respecto, Rogers (1988) dice que "vivimos en un 'mapa' perceptual que nunca es la realidad misma" (pag. 412).

Para los fines de comprensión de los fenómenos psicológicos, la realidad es para el individuo lo que su percepción le dicta. No se puede hablar de una realidad absoluta, ni siquiera para un mismo individuo, porque continuamente estamos confrontando nuestras percepciones y es de esta manera que se van modificando.

Cada percepción es básicamente una hipótesis relacionada con las necesidades del individuo, que se somete una y otra vez a la prueba de la experiencia.

Dentro de la experiencia acumulada en el sujeto también existen percepciones que no fueron puestas a prueba, éstas forman parte de su realidad personal y pueden tener tanta autoridad como las que han sido probadas.

En una tercera proposición se asegura que "el organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico" (pag. 413). Con esta proposición se subraya una de las características básicas de la vida orgánica que es la tendencia a las respuestas globalizadas, organizadas e intencionales. Este hecho se presenta tanto en el caso de las respuestas que son principalmente fisiológicas, como en el de las psicológicas. Para corroborar este elemento, se puede remitir a ciertos estudios fisiológicos y psicológicos, en los que se muestra que alterando una parte del organismo, se altera también la respuesta final y no sólo la parte afectada.

El concepto teórico a tenerse en cuenta es que el organismo es, en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra.

En otra proposición se menciona que "el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante" (Rogers, 1988, pag. 414). Se plantea que la actualización es una necesidad fundamental que lleva a la persona a satisfacer todas las necesidades orgánicas y psicológicas, de tal forma que la hacen dirigirse hacia la salud, el crecimiento y el desarrollo.

Rogers (1978) menciona en su capítulo sobre la personalidad que no se puede definir ésta a partir de una larga e innumerable lista de características innatas, sino que se deben desglosar los elementos básicos. Por ejemplo, señala que el infante está provisto de una tendencia innata a la actualización, significando que posee un sistema innato de motivación para satisfacer las necesidades de su cuerpo y de su realidad.

"Esta es una tendencia del organismo a mantenerse, a asimilar su alimento, a comportarse defensivamente ante las amenazas, a lograr la meta de autopreservación: aún cuando el camino usual que conduce a esta meta esté bloqueado...avanza en dirección de una mayor independencia y autorresponsabilidad" (Rogers, 1988, pags. 414 y 415).

Esta tendencia se presenta en la vida de todo organismo desde la concepción hasta la muerte, sin importar el nivel de complejidad orgánica.

Dentro del terreno psicológico, muchos autores han llegado a coincidir en ello, algunos de ellos son Goldstein, Mowrer y Kluckhohn, Sullivan, Horney y Angyal, entre otros. Cada uno ha utilizado su propia definición y terminología, aceptando la existencia de la tendencia actualizante en los organismos.

La experiencia terapéutica de Rogers lo llevó a otorgar un lugar central a esta proposición, mencionando que la tendencia progresiva del ser humano es la base en la que confía fundamental y profundamente. Menciona, asimismo, que esta evolución hacia la autorrealización y el crecimiento raras veces es suave y fácil.

Lerner (1974) señala que Rogers desarrolló su teoría de la personalidad a partir de un estudio psicobiológico del niño y que en ella descubrió la existencia de dos sistemas innatos: el primero es un sistema de motivación que surge de la tendencia actualizante, propende a la autoconservación y desarrollo y es propio de todo ser viviente. El segundo es un sistema de control (la valoración orgánica, que se expondrá más adelante).

En otra proposición, Rogers (1988) asegura que "la conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo por satisfacer sus necesidades tal como las experimenta, en el campo tal como lo percibe" (pag. 417). Esta proposición sufre modificaciones a partir del desarrollo de la personalidad; sin embargo, se aplica bien a los organismos en general y al niño pequeño.

Se postula también que todas las necesidades (englobadas en la tendencia actualizante) tienen su origen en tensiones fisiológicas y, cuando son experimentadas, provocan una conducta que aparece funcionalmente (aunque no de manera consciente), destinada a reducir tal tensión.

Asimismo, Rogers plantea que el origen de todas las necesidades tiene una base fisiológica y que un ejemplo de ello lo constituyen las necesidades de afecto y de logro. Sin embargo, las necesidades se modifican a través del condicionamiento cultural, dejando tan sólo una remota huella de la tensión fisiológica subyacente.

Se postula que la conducta es una reacción ante la percepción de la realidad; mostrando que es importante reconocer que lo crucial en la determinación de la conducta es la percepción y no la realidad y que no tiene lugar ninguna conducta que no se oriente a satisfacer una necesidad presente.

También se plantea que "la emoción acompaña y, en general, facilita la conducta intencional. El tipo de emoción está relacionado con los aspectos de búsqueda versus los aspectos consumatorios de la conducta; y la intensidad de la emoción, con la significación percibida de la conducta para la preservación y el desarrollo del organismo" (Rogers, 1988, pag. 418). Se considera que las emociones se integran básicamente en dos grupos: 1) las sensaciones desagradables y/o excitantes, y 2) las emociones tranquilas y/o placenteras. Las primeras tienden a acompañar al intento de búsqueda del organismo y las segundas a la satisfacción de la necesidad, a la experiencia consumatoria.

El primer grupo parece tener por efecto la integración y la concentración de la conducta hacia la meta. De este modo, siempre que no sea en un grado excesivo, el miedo acelera la organización del individuo en dirección hacia huir del peligro, o bien, la competencia concentra los esfuerzos del individuo para superarse.

Se asegura que la intensidad de la reacción emocional parece variar de acuerdo con la relación percibida entre la conducta y el mantenimiento y desarrollo del individuo. De tal manera, entre más se asocie una percepción con el desarrollo y mantenimiento del organismo, mayor intensidad tendrá la reacción emocional. Mientras que otro hecho que se perciba como poco útil a ese objetivo se verá acompañado de una emoción muy leve.

Esta proposición también puede ser desvirtuada a partir del desarrollo de la personalidad, sin embargo se presenta claramente en los organismos infrahumanos, así como en el niño pequeño.

En otra proposición se asegura que "el mejor punto de vista para comprender la conducta es desde el propio marco de referencia del individuo" (Rogers, 1988, pag. 419). Esta proposición surge de la observación de que si únicamente el propio individuo es capaz de conocer plenamente su campo de experiencia, parecería que lo más apropiado para entenderlo sería situarnos dentro de ese marco de referencia y así percibir el mundo de la experiencia a través de sus ojos.

Parece que en muchas ocasiones se comete el error de juzgar el comportamiento de otros a partir de los propios valores y desde un marco de referencia diferente del que origina el hecho. No nos damos cuenta de que la única manera de comprender significativamente la conducta de otra persona es captarla tal como ella misma la percibe.

Cuando adoptemos esta forma de conocer a otros, las diversas conductas se percibirán como partes de una actividad significativa e intencional y no como conductas "inadecuadas" o de "ensayo y error".

Rogers asegura que éste es un buen punto de partida en la obtención de datos para desarrollar la ciencia de la psicología, ya que puede haber acuerdo entre la manera específica en la que el individuo experimenta el mundo y cómo se comporta, siguiendo clara y definidamente su percepción.

Sin embargo, un inconveniente es el estar limitados en gran medida para conocer el campo fenoménico tal como se experimenta conscientemente. Esto significa que, cuanto mayor sea el área de conocimiento que no aparece en la conciencia, más incompleto será el cuadro. A este problema se agrega el hecho de que, para conocer el marco de referencia del otro, se tiene que partir de algún tipo

de comunicación y ésta muchas veces es defectuosa e imperfecta. Luego entonces, sólo podemos percibir el mundo de la experiencia de manera incompleta.

A pesar de estos inconvenientes, Rogers ha logrado desarrollar un método para conocer, en la medida de lo posible, este campo de referencia interno. Explica que esto es posible gracias a que parte de nuestro propio campo perceptual se encuentra constituido por sentimientos y actitudes que se pueden experimentar de manera similar a los de otra persona y que, además de la conducta verbal por la que se puede transmitir la información, también se puede echar mano de la observación de la conducta y de las actitudes.

Otro elemento fundamental en el organismo es la valoración organísmica, que es un sistema innato de control y que, mediante un proceso de autorregulación, procura la satisfacción equilibrada de las necesidades.

Refiriéndose a este último concepto, Rogers (1978) asegura que el niño pequeño cuenta con un proceso de valoración organísmica que le permite evaluar su experiencia de acuerdo con su tendencia actualizante y que estos dos sistemas propician que busque las experiencias que percibe como positivas y que rechace las que percibe como negativas.

También se propone que "una parte del campo perceptual total se diferencia gradualmente constituyendo el sí mismo (self)" (Rogers, 1988, pag. 421). Esta proposición es el resultado de numerosos estudios e hipótesis sobre el desarrollo y actividad del sí mismo. De esta forma se postula que gradualmente, conforme el niño evoluciona, una parte del mundo privado total se va reconociendo como "yo", "mi" o "mío".

Un objeto o experiencia se considera como parte del sí mismo, dependiendo en grado considerable si se le percibe dentro del control de la persona. Se asegura que quizá este "gradiente de autonomía" es el primero en dar al infante conciencia de sí mismo, puesto que por primera vez es consciente de una sensación de control sobre algunos aspectos de su mundo de experiencias.

Rogers (1988), aclara que la expresión "sí mismo" la usa para distinguir la conciencia de ser, o de funcionar.

Este concepto se ve confirmado por un escrito posterior (Rogers 1974), en el que se explica, que el desarrollo del concepto del yo atraviesa por dos etapas: la primera está constituida por la discriminación de las experiencias correspondientes al yo y la simbolización de éstas en la conciencia. Y la segunda está dada por el desarrollo de la conciencia del ser, que lleva al concepto del yo.

Lerner (1974), también considera que el desarrollo del concepto del yo, está dado por la discriminación de algunas experiencias organísmicas referentes al yo y que se discriminan y se simbolizan en la conciencia. Menciona que estas experiencias van a formar una conciencia de existir y de actuar como individuo.

La conciencia primigenia del yo aumenta con la interacción del organismo (ser psicofísico) del niño y de su ambiente, diferenciándose así la dualidad "yo", "no-yo". Estas experiencias referidas al yo se van organizando en una "noción de yo" o autoimagen.

A partir de la creación del concepto de "yo", Rogers (1988), formuló la siguiente proposición: "Como resultado de la interacción con el ambiente y

particularmente como resultado de la interacción valorativa con los demás, se reforma la estructura del si mismo (self): una pauta conceptual organizada, fluida pero congruente, de percepciones de las características y relaciones del "yo" o del "mi" conjuntamente con los valores ligados a estos conceptos" (pag.422).

Rogers explica que a medida que el infante se desarrolla y va adquiriendo experiencias, comienza a formar conceptos acerca de si mismo, del ambiente y de si mismo en relación con el ambiente; estos principios funcionan como orientadores, es decir, pautas que ayudan a que el niño actúe de determinada manera.

Se afirma que, "los valores ligados a las experiencias, y los valores que son parte de la propia estructura, en algunos casos son valores experimentados directamente por el organismo, y en otros casos, son valores introyectados o recibidos de otras personas, pero percibidos de una manera distorsionada, como si hubieran sido experimentados directamente" (Rogers 1988, pag. 423).

Conjuntamente con la vivencia de las experiencias, se produce una valoración organísmica, es decir, una evaluación directa por parte del niño; de tal forma, surgen vivencias acompañadas de evaluaciones como "me gusta". Al parecer, se valoran como positivas aquellas experiencias que se perciben como vitalizadoras y se valoran negativamente, aquellas experiencias que parecen amenazadoras o que no protegen.

Aunado a las evaluaciones propias, se agregan las evaluaciones de los demás como: "eres un niño bueno" o, "eres malo"; estos juicios llegan a formar una parte significativa en el campo conceptual del bebé.

Y finalmente, se suman las valoraciones con respecto a los objetos, por ejemplo, "las estufas son calientes" o, "los dulces son ricos".

Rogers asegura que, "parecería que en este estadio del desarrollo tiene lugar un tipo de simbolización distorcionada de la experiencia y un rechazo de la conciencia de ciertas experiencias que tienen mucha significación para el desarrollo posterior de inadaptaciones psicológicas" (Rogers 1988, pag.423).

Esto se puede describir de la siguiente manera: Como ya se ha explicado, un bebé actúa de acuerdo a sus tensiones para satisfacer sus necesidades. Uno de los primeros y más importantes elementos que vive el organismo es el de experimentarse a si mismo como un ser amado por sus padres. Esto es lo que Rogers llama desarrollo de la necesidad de consideración positiva; en este momento el niño se percibe como agradable y digno de amor, ante conductas que son placenteras para él y que son valoradas positivamente por sus padres.

Sin embargo, surgen también, conductas que para el niño son agradables pero que son valoradas negativamente; por ejemplo, el orinar o evacuar en cualquier tiempo y lugar que sea necesario para aliviar la tensión fisiológica, esto es placentero para el niño, pero a ello le sigue la amenaza de experimentar acciones y palabras desagradables de sus padres, quienes prefieren que sea en un lugar y tiempo determinados.

Rogers asegura que esto constituye una profunda amenaza a la naciente estructura del si mismo ya que el niño siente que esa conducta agradable, no es buena por la valoración negativa que sus padres le dan. El resultado, es que se rechazan de la conciencia las satisfacciones que se experimentaron y como

consecuencia, se distorciona también la simbolización de la experiencia, sintiendo que esa conducta agradable es insatisfactoria.

Parece además que las actitudes de los padres se introyectan en el niño, no como una actitud de otro, sino como si hubieran sido valoradas por el propio organismo.

A este respecto Lerner (1974), subraya que "la noción del yo... es la configuración experiencial, compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones" (pag. 19).

Rogers (1978), al ampliar su teoría, esquematiza este proceso asegurando que conforme se exterioriza la conciencia del yo, el organismo desarrolla la "necesidad de consideración positiva" que es la necesidad de sentirse aceptado por otros. Este proceso es recíproco e intensamente gratificante, a tal grado que puede llevar al niño a preferir la consideración positiva más que la gratificación de una experiencia con valor positivo para la actualización de su organismo.

El proceso de desarrollo de la necesidad de consideración positiva de sí mismo, surge cuando el organismo valora la experiencia del yo, independientemente de la consideración positiva que le demuestran los demás; convirtiéndose así en su propio criterio (Rogers 1978).

La consideración positiva que experimenta el niño puede estar sujeta a experiencias que otros valoran como positivas, por ejemplo, "portarse bien". Cuando el organismo se comporta de acuerdo a estas experiencias se dice que su conducta está regida por una valoración condicional, pues se olvida del valor orgánico que puede tener la experiencia en sí y la deja de lado para satisfacer las expectativas de otros, aún cuando aquéllas no le beneficien en nada.

En ese caso, lo que ocurre es que el centro de valoración positiva de su experiencia ya no está en su organismo, sino que se ve desplazado hacia el centro de valoración de los demás.

Por otra parte, si independientemente de la valoración que le asignen otras personas, el niño sigue considerando su experiencia como positiva, entonces habrá desarrollado una valoración positiva incondicional, evaluando la experiencia desde su propio centro y no a través de la valoración de otros.

Como consecuencia de la necesidad de consideración positiva y de la valoración condicional, el niño puede tener experiencias que se sitúan en favor de esta valoración, provocando que la experiencia sea adecuadamente simbolizada en la conciencia. Pero si es contraria a la valoración condicional, la experiencia es distorsionada o negada (parcial o totalmente) a la conciencia.

Esta concientización deformada crea en el organismo un estado de incongruencia entre la experiencia real y el concepto del yo.

Lerner (1974), destaca que la consideración positiva satisfecha a través los condicionantes que le asignan personas "socialmente significativas", lleva al niño a distorsionar una parte de la relación entre la noción del yo y la experiencia, ya que ésta última es percibida de un modo selectivo y no libre.

Subraya también que con el estado de incongruencia, "se expresa la pérdida del primitivo estado de integración infantil, en el que el niño actúa de forma

espontánea... volviendo al individuo es cada vez más inauténtico consigo mismo (Lerner 1974, pag. 36).

Rogers (1988) asegura que a partir de estas fuentes duales (la experiencia directa y la simbolización distorsionada), emerge la estructura de si mismo. Esta estructura es una configuración organizada de percepciones que son admisibles en la conciencia, asegurando que: "Está integrada por elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos del si mismo, en relación con los demás y con el ambiente; las cualidades valiosas que se perciben con valencias positivas o negativas... junto con los valores positivos o negativos que se asocian con esas cualidades y relaciones, tal como se percibe que existen en el presente, pasado o futuro", (pag. 425).

Lerner comenta al respecto que una actitud de consideración positiva incondicional, coincide siempre con la autovaloración, llevando al individuo a tener una completa libertad para sentir y concientizar sus experiencias; y que para Rogers, éste sería el modelo del funcionamiento psíquico óptimo, aunque duda que pueda existir.

Sin embargo, ocurre que la conducta guiada por la necesidad de cariño, se ve distorsionada y "esto va creando una escala de valores inauténtica e introyectada (condicional) que origina inevitablemente un desajuste entre la realidad externa e interna. Tal situación se evitaría si se pudiera hacer sentir al niño que ciertos aspectos de su conducta, al ser reprobados, no implican una reprobación total de su persona, sino del acto particular" (Lerner 1974, pag.35).

Cuando la persona significativa toma una actitud como la que se plantea, promueve la consideración positiva del niño de tal forma que éste no se ve obligado a "negar" su experiencia, teniendo además la posibilidad de manejar su conducta adaptativamente para satisfacer a los otros y también a él mismo.

La conducta se modifica profundamente a partir del surgimiento de alguna incongruencia, Rogers (1988), expone dos proposiciones al respecto:

La primera dice, "la mayoría de las modalidades de conducta que el organismo adopta son compatibles con el concepto de si mismo", (pag. 430). En ella se explica que los canales por los que se pueden satisfacer las necesidades son aquellos coherentes con el concepto organizado de si mismo. Se postula que en la mayoría de los casos, esta canalización no implica ninguna distorsión de la necesidad que se debe satisfacer, pues el organismo elige una manera de satisfacción que sea compatible con el concepto que tiene de si. Pero que sin embargo, existen otros momentos en los que hay un rechazo de la experiencia ya que pueden ir en contra del concepto del yo. Por ejemplo, un hombre que se considera un piloto valiente y que en una misión peligrosa siente miedo, lo que sucede es que rechaza de la conciencia el sentimiento de miedo, lo distorsiona, y entonces percibe que está enfermo.

En éste, como en otros casos, la necesidad de miedo no se reconoce en la conciencia, pero el sujeto satisface su necesidad (evitar el miedo) por medio de conductas congruentes con el concepto de si (sentirse enfermo para no realizar la misión).

Una segunda proposición asegura que, "la conducta puede surgir en algunos casos, a partir de experiencias y necesidades orgánicas que no han sido

simbolizadas. Tal conducta puede ser incompatible con la estructura del si mismo, pero en estos casos el individuo no es dueño de sí" (Rogers 1988, pag. 431). Dicho autor asegura que en momentos de gran peligro o en situaciones de emergencia, el individuo se comporta de tal manera que satisface sus necesidades de seguridad o cualquier otra cosa que sea, pero sin simbolizar conscientemente esas situaciones o la conducta que requiere.

Por ejemplo, un adolescente que no tiene canalización a sus necesidades sexuales y que no acepta estas necesidades conscientemente porque van en contra del concepto de si, puede masturbarse o realizar otro tipo de conductas para satisfacer sus necesidades sexuales. Sin embargo cuando se le pregunta sobre su comportamiento, puede dar respuestas como "no sé por qué lo hice", o, "no quiero hacerlo pero sin embargo lo hago".

Rogers (1978), asegura que la conducta del organismo está regida por el mismo proceso que la satisfacción de necesidad de consideración positiva. Es decir, las conductas que son coherentes con el concepto del yo, son adecuadamente simbolizadas en la conciencia; sin embargo, aquellas conductas que no están asimiladas en la estructura del yo, serán percibidas selectiva o distorcionadamente con el fin de ser congruentes.

Lerner (1974), destaca de la teoría de Rogers, que las contradicciones entre la noción de yo y la experiencia, se reflejan en la conducta. La conducta compatible con la noción de yo va a ser correctamente actuada y simbolizada en la conciencia; mientras que la conducta incompatible será negada o distorcionada de tal manera que no sólo no tiene una representación consciente y clara, sino que además no llega a ser actuada, por lo que produce focos de tensión. En caso de que llegara a ser actuada, crearía una insatisfacción asociada con la vivencia de inautenticidad; "el sujeto siente que no es él mismo durante dicha conducta" (pag.36).

Como consecuencia de la simbolización distorcionada tanto de las experiencias como de la conducta, surge la inadaptación psicológica. - "La inadaptación psicológica se produce cuando el organismo rechaza de la conciencia experiencias sensoriales o viscerales significativas, que en consecuencia no son simbolizadas y organizadas en la totalidad de la estructura del si mismo. Cuando se produce esta situación hay una tensión psicológica básica o potencial" (Rogers 1988, pag. 432).

Así tenemos que la inadaptación surge a partir de las tensiones básicas ya que cuando se niega la simbolización adecuada de las experiencias del organismo, se genera una discrepancia real entre el organismo experienciante y el concepto de si (incongruencia), provocando que este concepto de si, represente muy inadecuadamente la experiencia real del organismo.

Rogers (1978), afirma que cuando se llega a un estado de incongruencia en el individuo, aparece cierto grado de inadaptación psicológica y de vulnerabilidad. A medida que el organismo vive, las experiencias que no son congruentes con la estructura del yo se perciben como amenazantes. Si este sentimiento de amenaza fuera simbolizado de manera adecuada crearía en el sujeto un estado de angustia al romper con su estructura del yo, violar las condiciones de la valoración condicional y frustrar la consideración positiva de si mismo.

Es entonces cuando aparece el proceso de defensa, cuyo objetivo es impedir la aparición de hechos perturbadores para preservar el estado de congruencia entre la experiencia total, la estructura del yo y las condiciones impuestas a la valoración.

Esta preservación de la congruencia se logra a través de una percepción selectiva o distorsionada de la experiencia y/o por la negación parcial o total del acceso de la experiencia a la conciencia, (Rogers 1978).

Como consecuencia del proceso de defensa se encuentran la rigidez perceptual y la percepción inadecuada. La primera hace referencia a que el organismo va a tratar de adecuar su experiencia a la noción del yo, va a ser selectivo en lo que percibe conscientemente. La percepción inadecuada por su parte se refiere, a que su percepción no va a ser fiel y real, sino que va a estar distorsionada o negada.

Lerner (1974) dice al respecto, que se han realizado estudios sobre la capacidad del individuo para efectuar discriminaciones en niveles neurológicos por debajo de los requeridos para la representación consciente. "Afirmaron que es posible discriminar un exitante y reaccionar de acuerdo con su significación sin la mediación de los centros nerviosos superiores que intervienen en la actividad de la conciencia; bautizaron tal proceso como 'subcepción' (pag.36)". El autor asegura que tal proceso tiene lugar cuando el individuo comienza a percibir una experiencia amenazadora para la escala de valores del concepto del yo.

Para evitar que una experiencia amenazadora sea claramente discriminada a nivel consciente, surge el proceso de defensa, que se encarga de distorsionar la percepción de la experiencia con el fin de mantener un equilibrio psíquico ya que si esto no sucediera, y la experiencia amenazadora fuera claramente percibida, sobrevendría un estado de angustia en el individuo. Esta toma de conciencia precoz, puede traer como consecuencia para el individuo la desintegración de su noción de yo.

Rogers se refiere a este último punto como proceso de crisis y desorganización psíquica, asegura que mientras el proceso de defensa siga funcionando de manera adecuada, el sujeto podrá estar más o menos estable, pero si el estado de incongruencia comienza a acentuarse y a causa de una experiencia significativa esa incongruencia se manifiesta claramente, el sujeto percibe la incongruencia y comienza a sentir angustia.

Cuando el proceso de defensa comienza a ser impotente, la experiencia es adecuadamente simbolizada en la conciencia. Ante el impacto de esa toma de conciencia, se produce un estado de desorganización psíquica. Esto provoca en el sujeto una conducta inestable, pues a veces trata de expresar adecuadamente estas experiencias y a veces trata de negarlas, quedando instaurado un estado de desequilibrio.

Rogers (1978), asegura que una personalidad en estado de desorganización psíquica puede reintegrarse o restablecerse por medio del proceso terapéutico siempre y cuando estén presentes ciertas condiciones definidas en la Teoría de la Terapia.

## **2.2 Teoría de la Terapia y del Cambio de la Personalidad.**

En la Teoría de la Terapia y del Cambio de la Personalidad, Rogers sistematizó los aspectos que tienen lugar en el proceso terapéutico y los dividió en tres pasos que si bien pueden ser tratados a parte con fines didácticos, en realidad se presentan seguida y desencadenadamente.

Estos pasos son: a) Condiciones del proceso terapéutico, b) El proceso de la terapia y, c) Efectos en la personalidad y la conducta.

### **2.2.1 Condiciones del proceso terapéutico.**

Dentro de las condiciones Rogers (1978), considera la existencia de seis características básicas a establecer entre el paciente y el terapeuta para que pueda tener lugar el proceso de la terapia.

Se pueden resumir en que, la persona debe presentar incongruencia, vulnerabilidad o angustia; el terapeuta por su parte debe experimentar congruencia en la relación, consideración positiva hacia la persona, comprensión empática y transmitir éstas al paciente.

Rogers (1988) dice que, "en ciertas condiciones, que implican principalmente una ausencia total de amenazas para la estructura de si mismo, se pueden percibir y examinar experiencias incompatibles, y se puede revisar la estructura de si mismo para asimilar e incluir tales experiencias" (Rogers 1988, pag.437).

Considero importante resaltar la ausencia total de amenazas que se requiere para que el proceso comience, ya que sin este elemento no tendría paso la terapia.

A pesar de que se podría objetar que una situación como esta se establece muchas veces estando solo, Rogers (1988), asegura que esto no ocurre en el caso de experiencias profundamente rechazadas, y que son demasiado incompatibles con el concepto de si. Parece que sólo en una relación con otro, en la que se sienta aceptada, la persona puede enfrentar su incompatibilidad; es decir, es necesaria no tan sólo la aceptación de si misma, sino especialmente de "otro socialmente significativo".

También se pone en claro, que Rogers considera al proceso de terapia como un proceso de aprendizaje: "...quizás el aprendizaje más importante de que es capaz la persona, como el aprendizaje de si mismo", (Rogers, 1988, pag. 439).

Lerner (1974), destaca que como resultado de las seis condiciones anteriores se obtendrían dos elementos importantes para el cliente: el primero estaría dado por una apertura a la experiencia es decir, por una valoración menos condicional de la propia experiencia; y el segundo sería que el cliente tenga una mayor consideración positiva incondicional de si mismo. Menciona que para ello es esencial -tal como Rogers lo plantea- el marco de la relación terapéutica ya que en

el se tiene la oportunidad de experimentar una valoración incondicional y es a partir de esto, que van a surgir los cambios en la personalidad.

Rogers (1957-b), al elaborar su artículo titulado "Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de personalidad", se encontraba interesado en abstraer de su experiencia clínica los principios generales que parecían estar incluidos en ella; se esforzó en descubrir cualquier dirección o unidad que fuera inherente al complejo y sutil tejido de la relación interpersonal.

De estas abstracciones surgió como un apartado, el relacionado a las condiciones psicológicas que son tanto necesarias como suficientes para producir un cambio constructivo en la personalidad. Estas condiciones son:

1.- Que dos personas estén en contacto psicológico. Esto es porque Rogers plantea la hipótesis de que un cambio constructivo significativo de la personalidad, sólo puede ocurrir dentro de una relación.

2.- Que el paciente se halle en un estado de incongruencia, mostrándose vulnerable o ansioso. Esto se refiere a que el paciente que presenta la incongruencia sea vulnerable, es decir, propenso a tomar conciencia de la incongruencia, o que perciba por lo menos sutilmente esa experiencia (presentando ansiedad).

3.- Que el terapeuta se muestre congruente e integrado en la relación. Es decir, que sea exactamente él mismo en la relación, en tal sentido básico es lo que realmente es, en este momento de tiempo.

4.- Que el terapeuta experimente un aprecio positivo incondicional por el paciente, una aceptación cálida de cada aspecto de su experiencia, significando que no existen condiciones de aceptación, como: "Te quiero solamente si ...".

5.- Que el terapeuta experimente una comprensión empática desde el marco de referencia interno del paciente y se esfuerce por comunicar a éste tal experiencia. Esto es, sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder de vista el "como si".

6.- Que la comunicación de la empatía y del aprecio positivo incondicional, se logre en un grado mínimo. Esto es porque a menos que se haya logrado cierta comunicación de tales actitudes, éstas no existen en la relación en cuanto se refiere al cliente, y el proceso terapéutico no podría iniciarse. (Rogers, 1957-b).

Rogers (1962), asegura que en diferentes quehaceres de las relaciones interpersonales (ya sea como maestro, psicoterapeuta, religioso y demás), lo más importante es la cualidad del encuentro personal con el paciente ya que esto va a determinar si la efectividad es significativa o no.

Asegura también que aún si nos limitamos a hablar sobre una misma persona, se puede notar que tiene diferentes contactos con otras personas, y que estas relaciones también van a tener un grado de profundidad variable, pero que lo importante de todas ellas es la cualidad del encuentro personal ya que éste va a ser muy probablemente, el elemento que determine hasta qué punto esa es una experiencia que libere o promueva el desarrollo y el crecimiento.

Se dice que esto es todavía más importante, cuando se trata de psicoterapeutas y que a través de su experiencia, ha notado que el éxito que se pueda tener aún independientemente de la orientación, se debe en gran parte, a que lleva a la relación de ayuda ciertos ingredientes que se asocian con su actitud.

Estos elementos son: la congruencia, la empatía, el interés positivo, la incondicionalidad de ese interés y la percepción al menos en un grado mínimo por parte del cliente de la autenticidad y la empatía que el terapeuta experimenta hacia él.

Finalmente Rogers (1962), concluye que estos elementos no están constituidos por conocimientos técnicos (que son también importantes), sino que, son cualidades humanas personales y que se asocian grandemente con el crecimiento personal constructivo del paciente.

Estos elementos son retomados por Rogers y Kinget (1971 Vol. I Cap.4), quienes describen estas seis características dentro de lo que llaman atmósfera terapéutica, esto es, las características generales dominantes de la situación determinada por una combinación de elementos penetrantes y relativamente permanentes.

Estos autores consideran que la atmósfera engloba diferentes condiciones implícitas y explícitas dentro de la terapia. Para ellos está constituida básicamente por dos aspectos: el de seguridad y el de calor.

El aspecto de la seguridad se refiere a la actitud de seguridad que se le debe infundir al paciente pero no desde un marco ajeno a la propia personalidad del terapeuta, sino que esta seguridad debe necesariamente, para provocar resultados positivos, provenir de la personalidad real y auténtica del terapeuta. Se explica que esta seguridad puede ser de dos formas: la externa y la interna.

La seguridad externa proviene del secreto profesional, es decir, de la discreción del terapeuta con respecto de los planteamientos del cliente. Y la seguridad interna proviene de una serie de actitudes que propician la tranquilidad emocional dando paso a la reorganización de las actitudes.

Esta seguridad es especialmente importante ya que el cliente que pide ayuda, generalmente se presenta muy sensible ante las actitudes de los otros y si la seguridad que se le brinda no es realmente auténtica, lo notará muy claramente.

El calor se refiere a la concepción de la actitud afectiva que el terapeuta debe adoptar con respecto de su cliente. Se dice que esta cualidad debe lograr un cierto equilibrio sin ser tan comedida como para caer en sentimentalismos, pero a la vez tampoco tan alejada como para no permitir dar confianza al cliente. Esto es así porque el papel del calor es el de reforzar el sentimiento de seguridad que se desprende de la actitud incondicional.

Rogers dice al respecto que, "parece ser que lo que experimenta el individuo en la terapia es la experiencia de ser amado. Amado no de un modo posesivo, sino de un modo que le permita ser una persona distinta, con ideas y sentimientos propios y de una manera de ser que le es exclusivamente personal", (Rogers y Kinget, 1971. Vol. I pag. 109).

Para finalizar con este apartado, haré referencia a las características básicas con las que debe contar el terapeuta.

Rogers (1988), afirma que el terapeuta de esta orientación asume un conjunto coherente y cambiante de actitudes, profundamente asimiladas en su organización personal. Para ello es necesario contar con una filosofía de respeto por el crecimiento y la autorrealización del individuo y en base a esta filosofía, comportarse en general de manera concordante.

Un segundo aspecto que se analiza es el de la capacidad para instrumentalizar esta filosofía. Por instrumentalización, Rogers (1988), se refiere a la manera en la que el terapeuta aplica la filosofía del respeto por el cliente; la forma de comunicar el profundo afecto y respeto que se tiene, puede variar en actitudes, palabras y expresiones de un terapeuta a otro. Esto se debe en gran medida a que no es una técnica que se pueda seguir linealmente, sino que esa filosofía al formar parte del terapeuta, es sentida profunda y significativamente, de tal manera que se pueden encontrar formas nuevas, sutiles y muy personales para instrumentalizar dicha hipótesis.

Rogers (1988), trata el tema de las actitudes del terapeuta. Menciona que a veces el terapeuta se sitúa en el papel de escuchar al cliente, pero se encuentra tan alejado de él, que trata de no entrometerse en el camino de la persona. Esto puede parecer una actitud de indiferencia que produce desconfianza.

Por otro lado, si el terapeuta considera que su tarea es la de clarificar y objetivar los sentimientos del cliente puede caer en intelectualismos y tal vez centrar el proceso en sí mismo. El cliente tendría entonces la idea de que el terapeuta es un "sabelotodo" y hará que acepte sus intervenciones como "verdades absolutas", o que se revele ante la autoridad que representa.

Rogers asegura que lo mejor es desarrollar una actitud empática y esto se logra por una parte, estando convencido de la filosofía de respeto, y por otra, aprendiendo que su función es la de asumir el marco de referencia del otro para proporcionarle confianza y comprensión.

De esta manera, concluye que, "la finalidad del consejero es percibir tan sensible y agudamente como sea posible, la totalidad del campo perceptual tal como lo experimenta el cliente..., proporcionándole una oportunidad segura para que se perciba más claramente, para que se experimente más verdadera y profundamente, para que se elija más significativamente", (Rogers 1988, pag. 44).

Lerner (1974), por su parte afirma que en la mayoría de las terapias, el psicólogo actúa como la "autoridad científica" en forma directiva sobre el cliente que es visto como un "objeto" o "enfermo", y por lo tanto se postula que hay que "manejarlo" y "curarlo". Pero que sin embargo: "Rogers enfoca el problema descartando la 'técnica cosificante', sustituyéndola por una actitud; ya que la técnica se aplica a los objetos y la actitud a las personas" (pag. 43).

Hace hincapié en que las condiciones que debe desarrollar son, las cualidades personales del terapeuta sobre todo para situarse en una vivencia igualitaria con el cliente; la empatía, la autenticidad, la consideración positiva incondicional, destacando asimismo la madurez emocional y la comprensión de sí mismo.

Lerner (1974), considera que la madurez emocional del terapeuta está dada por la capacidad de renunciar a una posición directiva y centrando su confianza en la tendencia actualizante del cliente.

Otro aspecto de la madurez emocional, se refiere al establecimiento de un equilibrio emocional dentro de la situación terapéutica, como lo señaló Rogers: no tan arbitraria que parezca fría, ni tan penetrante que parezca sentimentalista.

Se asegura que la comprensión de sí mismo, es la tarea de conocerse a sí mismo y que, a partir de lo que el terapeuta pueda percibir, es lo que va a determinar su conducta, por lo tanto es imperativo para él, conocer sus

limitaciones de percepción. Este conocimiento de si mismo "es una experiencia vital, un contacto íntimo y realista de la noción del yo con la experiencia organísmica", (Lerner 1974, pag. 53). En otras palabras, una apertura constante a la experiencia.

Rogers y Kinget (1971, Vol.I, cap V.), afirman que existen dos elementos en la formación de un terapeuta: uno es el intelectual (adquisición de conocimientos teóricos), y el segundo, que es el más importante, son ciertos atributos personales que se refieren a la capacidad empática, la autenticidad, una concepción positiva y liberal del hombre. A esto se aunan dos cualidades que independientemente de la formación teórica a la que se pertenezca, son imprescindibles: un elevado grado de madurez emocional y comprensión de si mismo.

Estos autores concuerdan en que la capacidad empática, es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y de participar en su experiencia, en la medida que la comunicación verbal y no verbal lo permitan. Aseguran que esta capacidad es inherente a la personalidad y que puede desarrollarse sólo en cierta medida.

Distinguen diferencias entre la empatía y la simpatía, asegurando que mientras que la primera se refiere a la aprehensión de aspectos tanto cognoscitivos como emocionales de la experiencia de los demás; la simpatía sólo se refiere a los aspectos emocionales, pero las dos representan formas subjetivas de conocimiento.

La autenticidad es "el estado de concordancia que existe entre la experiencia y su representación en la conciencia del individuo...", (Rogers y Kinget 1971, pag. 118).

La concepción positiva y liberal del hombre y de las relaciones humanas, "son modos de pensar y de reaccionar que se enraizan en la personalidad y que tienden a expresarse en un estilo de vida." (Rogers y Kinget, 1971. Vol I. pag. 123).

## **2.2.2 El proceso de la terapia.**

Es importante hacer una aclaración en este punto, y se trata de que cada vez que se haga referencia a las condiciones necesarias y suficientes para el proceso terapéutico, se dará por sentado que se trata de la definición propuesta por Rogers, considerando la aceptación incondicional y la comprensión empática.

Lerner (1974), subraya que las condiciones esenciales conducen a modificaciones radicales de la personalidad cuando se dan dentro de una relación terapéutica.

Menciona también que estas condiciones pueden presentarse en relaciones cotidianas dentro de la familia, la amistad, o en contactos eventuales; pero que en esas relaciones, los cambios psicológicos logrados no alcanzan el mismo grado de profundidad ni de permanencia como los que se logran dentro de

una relación terapéutica, ya que ésta, provee a la persona en forma sistemática e invariable la experiencia de la comprensión empática y de valoración incondicional.

Sobre los cambios que se obtienen dentro del proceso terapéutico, se puede encontrar una amplia variedad de escritos que divergen tanto en complejidad de explicación y postulados, como en extensión. Esto es producto del carácter continuo y cambiante de la teoría de Rogers ya que siempre estuvo en constante revisión y modificación, acordes a las sucesivas investigaciones y práctica de sus representantes.

Por ejemplo, en uno de los primeros escritos de Rogers (1988), se puede notar el carácter general que rige los postulados sobre la adaptación psicológica. Explica que ésta "existe cuando el concepto de si mismo es tal que todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo son, o pueden ser, asimiladas en un nivel simbólico en relación compatible con el concepto que tiene de si", (pag. 434).

Explica que deja de existir tensión interna cuando el concepto de si mismo es al menos, en términos generales, congruente con las experiencias del organismo. Asegura que esta sensación de que la tensión interna disminuye, es un fenómeno que los clientes experimentan a medida que la terapia los deja "ser ellos mismos" o desarrollar un "nuevo sentimiento acerca de ellos mismos". Esta congruencia muchas veces se traduce en una relajación orgánica.

Se asegura que cuando el organismo es capaz de aceptar libremente las experiencias, y cuando el sistema organizacional (si mismo) las puede asimilar, el organismo siente que puede desarrollarse en dirección de cualquier sentido de vida orgánica, y que este desarrollo es el de un organismo unificado.

A partir de este postulado, Rogers (1988), propone que la integración se establece cuando "todas las experiencias sensoriales y viscerales son accesibles a la conciencia a través de la simbolización exacta, y se pueden organizar en un sistema internamente compatible y relacionado con la estructura del si mismo", (pag. 435).

En un capítulo titulado: "La relación terapéutica tal como la experimenta el cliente", Rogers (1988), desarrolla -sin mucha elaboración- el tema del proceso terapéutico.

La falta de claridad se debe a que por esa época, la forma en la que el cliente percibía la relación o experimentaba las entrevistas, era un tema nuevo para Rogers y sus conocimientos estaban muy limitados.

Así, parte del postulado de que lo importante no es básicamente la personalidad del consejero, ni las técnicas o sus actitudes, sino la forma en que cada persona experimenta la relación terapéutica.

En dicho trabajo se exponen algunas de las expectativas con las que el cliente llega a la terapia: se dice que puede esperar que el terapeuta tome el papel de padre (autoridad) guiando su comportamiento; o el de un cirujano que lo reconstruirá en contra de su voluntad. Las expectativas pueden ser muy diferentes y muchas veces no concuerdan con la experiencia real de la terapia, sin embargo,

influyen en la forma de percibir al consejero y a la terapia, al menos en un principio.

Rogers (1988) asegura que sólo cuando el paciente y el terapeuta perciben de manera similar la relación, es cuando comienzan a darse los progresos reales en la terapia.

En otro punto importante es que la percepción que el cliente tiene del terapeuta, sea la de una persona afectuosa, comprensiva e interesada en él.

Menciona asimismo, que el cliente se plantea hacia el principio de la terapia la utilidad que el terapeuta le ofrece, y que se llega a sentir desconcertado si no le indica lo que debe hacer.

Sin embargo, conforme avanza el proceso, el paciente llega a reconocer que es una experiencia valiosa gracias a la cual, puede elaborar su propia forma de vida y decidir sobre lo que desea trabajar.

Se postula que cuando el cliente entreevee la experiencia de una verdadera organización de su yo, la relación terapéutica comienza a tener un significado muy especial de seguridad.

Paralelamente a este fenómeno, el cliente tiene una serie de oscilaciones en su estructura, representadas por una conducta inestable y cambiante. En este proceso de altibajas, parece que la única parte estable en la vida del cliente, es la hora fija de aceptación del terapeuta.

Esta seguridad, a su vez, parece tener alguna consecuencia en la constancia que el paciente demuestra al seguir asistiendo a la terapia, a pesar de que le sea difícil el cambio que está viviendo.

Al parecer, son las propiedades de constancia y seguridad, las que le permiten al cliente atravesar por las seis etapas que Rogers (1988), considera que forman el proceso terapéutico. Estas etapas son: 1) la experiencia de la responsabilidad, 2) la experiencia de la exploración, 3) el descubrimiento de actitudes rechazadas, 4) la experiencia de reorganización del si mismo (self), 5) la experiencia del progreso, y 6) la experiencia de la finalización.

La experiencia de la responsabilidad parece desarrollarse al inicio de la relación y hace referencia al descubrimiento de que sólo el paciente es el responsable de si mismo.

La experiencia de la exploración implica que el cliente siente la presencia de cambios personales, como por ejemplo el descubrir incongruencias dentro de la estructura del yo.

Un elemento que sigue a la exploración de incongruencias, es el modificarlas para lograr la coherencia. Esto se logra en la relación terapéutica gracias a la ausencia de amenazas, ya que se estimula a tratar directamente con las preocupaciones tal como son experimentadas.

Una característica del proceso terapéutico es la de ser continuo, mostrando que no se corta ni se termina entre una sesión y otra, sino que aún en el tiempo que transcurre, el cliente siente que los cambios siguen operando dentro de él.



Este sentimiento de permanencia, continuidad y prolongación parece ser el causante de que las personas continúen asistiendo a terapia a pesar de las perturbaciones experimentadas.

El descubrimiento de actitudes que habían sido rechazadas es el resultado de la exploración verbal de conductas y problemas que han sido experimentados, pero que no se concientizaron adecuadamente por no adecuarse a la estructura del yo. Se asegura que estas experiencias actitudinales y emocionales, aún cuando no han sido reconocidas en la conciencia, si han sido experimentadas por lo menos visceral y fisiológicamente.

La experiencia de reorganización del si mismo (self), surge cuando los elementos que fueron rechazados, acceden a la conciencia; observando que la imagen de si mismo comienza a modificarse para incluir nuevas percepciones de la experiencia.

Este cambio no se presenta de forma absoluta ni tampoco inmediata, pero se puede comprobar en la conducta y en la actitud de la persona, cuando en algunos momentos se deja guiar por la nueva estructura de si mismo, y en otros por la estructura antigua.

Estas oscilaciones en la conducta son en grado y configuración, proporcionales al cambio requerido por el si mismo. Es decir, si la reestructuración del si mismo es pequeña, los cambios y malestares serán pocos, pero se presentarán muy violentos en una persona que reestructure su si mismo de manera considerable.

Antes de la organización de las nuevas experiencias, el cliente atraviesa por un estado de desorganización, caracterizado por oscilaciones en la conducta.

Para comenzar el proceso de reestructuración del si mismo, es necesario que el cliente tenga la oportunidad de entender, extraer y verbalizar las experiencias negadas a la conciencia.

La vivencia de progreso, es un fenómeno que se presenta desde el principio de la terapia, ya que el cliente descubre que algunas de sus percepciones cambian; percibe algunas experiencias diferente de como las había experimentado, y esta nueva percepción le hace modificar sus actitudes hacia si mismo y hacia los demás.

El sentir cambios casi desde el principio de la terapia, es otro factor que motiva a las personas a continuar con el proceso terapéutico.

La experiencia de la finalización la marca el cliente cuando se da cuenta de que ya ha adquirido las herramientas suficientes como para ir superando sus inquietudes. Esto se puede comprobar por ejemplo, cuando la persona logra llevar a cabo a través de conductas y actitudes, soluciones que se había fijado como metas.

Una vez que ha logrado poner en práctica tanto las soluciones a sus problemas, como la conformación de un yo aceptante y flexible, el cliente siente que la terapia tiene que terminar y lo exterioriza de manera verbal. El mismo es quien decide cuando debe terminar el proceso.

### **2.2.3 Cambios en la personalidad y la conducta.**

Rogers en 1978, elabora un escrito más estructurado, en el que explica que para un proceso de reintegración de la personalidad, que conduce al restablecimiento de la congruencia entre el yo y la experiencia, es necesario que se revierta el proceso de defensa, con el fin de que las experiencias percibidas como amenazantes puedan ser adecuadamente simbolizadas en la conciencia.

Para llegar a este punto, implica que el cliente atraviesa por un proceso que lo lleva a valorar su experiencia de manera menos condicional y que eleva el nivel de consideración positiva incondicional de si mismo.

Rogers explica que una vez que el cliente se encuentra en un contexto de comprensión empática y percibe consideración positiva incondicional, produce cierta debilidad o anulación de las condiciones que afectan la función de la valoración; trayendo como consecuencia un cambio en la percepción, que lo lleva a simbolizar adecuadamente la experiencia e integrarla al concepto del yo.

Se logra también un aumento en la consideración positiva incondicional de si mismo.

Lerner (1974), resalta que el proceso de reintegración psicológica puede darse bajo dos condiciones, la primera es que haya una apertura a la experiencia, es decir, que se permita valorar la experiencia de manera menos condicional, y la segunda, es que el sujeto aprenda a tener mayor consideración positiva incondicional de si mismo.

Subraya que cuando se conjugan estas condiciones, conducen a un cambio radical de la personalidad.

Destaca también, que éste proceso tiene lugar gracias a que la relación terapéutica a través de la comprensión empática, permite que el cliente libere su autovaloración condicional previa, permitiéndole bajar el nivel de angustia y disolver con ello la defensa. Esto provoca que la persona tenga una "nueva y amplia apertura a la experiencia: el organismo y la noción del yo se reconcilian", (Lerner 1974, pag. 38).

Rogers (1978), explica que mientras se mantengan las condiciones necesarias y suficientes, se pone en marcha un proceso que tiene doce características básicas:

1.- El cliente adquiere una mayor capacidad para expresar sus sentimientos por medios verbales y motores.

2.- Mayor expresión de sentimientos del yo por oposición al no-yo.

3.- Adquiere una simbolización más exacta. Mayor discriminación y menos rigidez. Estas experiencias son aplicables al yo, a las experiencias, al mundo exterior y a otras personas, así como a las interrelaciones entre ellos.

4.- Hay una mayor expresión de sentimientos relacionados con la incongruencia entre la experiencia y el concepto del yo.

5.- Se experimenta conscientemente la amenaza de la incongruencia a causa de la consideración positiva incondicional.

6.- Pasan al plano consciente sentimientos negados y/o distorsionados.

7.- Se comienza a dar una reorganización de la imagen del yo integrando las experiencias distorsionadas o negadas.

8.- Hay un aumento de la congruencia entre el yo y la experiencia a causa de la reestructuración del yo por admitir experiencias que antes eran demasiado amenazantes y no se concientizaban. Al disminuir las experiencias amenazantes, disminuye también la distorsión de las experiencias y por lo tanto disminuye la defensividad.

9.- Se nota una mayor capacidad para experimentar la consideración positiva incondicional que le demuestra el terapeuta.

10.- Hay un mayor sentimiento de consideración positiva incondicional hacia si mismo.

11.- El organismo se vuelve progresivamente su propio centro de valoración; y,

12.- La valoración es cada vez menos condicional y trabaja más en función del proceso de valoración orgánica. (Rogers 1978, pag.54).

Rogers en esta época tenía bien identificados éstos elementos ya que había estado trabajando en ellos, pero hasta ese entonces se consolidaron en una Teoría de la Terapia y del Cambio de Personalidad.

Como el mismo reconoce, "nuestras explicaciones en cuanto al por qué se produce esta secuencia pueden ser erróneas, pero creo que un número creciente de elementos de prueba demuestra que, efectivamente, la secuencia se produce" (Rogers 1978, pag. 56).

## **2.3 Teoría de las Relaciones Interpersonales.**

Con el propósito de explicar la forma en la que funcionan las relaciones interpersonales, Rogers (1978) establece una teoría en la que describe como se desenvuelve el proceso de una relación deteriorada, hacia una relación en vías de mejoramiento.

### **2.3.1 Relación en vías de deterioro.**

Con respecto a las relaciones que se deterioran, se proponen tres elementos de análisis. El primero hace referencia a las condiciones necesarias

para el deterioro de una relación; el segundo al proceso que sigue esta relación deteriorada; y, por último, a sus consecuencias.

La primera de las condiciones necesarias para una relación es que dos personas deseen entrar en contacto y comunicación mutua.

La segunda condición es que una de las personas, a la que se nombrará X, presente un acentuado grado de incongruencias en cuanto a la experiencia de lo que quiere hablar con Y, quien es la segunda persona.

Estas incongruencias pueden estar presentes en tres niveles:

a) En la experiencia de lo que X va a comunicar a Y; (rigidez perceptual o percepción inadecuada).

b) En la simbolización consciente que X hace de su experiencia y especialmente en relación al concepto de si mismo; (simbolización distorsionada).

c) Incongruencias en cuanto a la expresión consciente de X hacia Y, ya sea que la expresión sea verbal o no (comunicación distorsionada).

Si en la incongruencia se percibe una separación (disociación), entre la experiencia y lo que se simboliza y se describe (a vs.b y c), se tratará de una incongruencia a nivel personal, pues en este caso es el individuo quien distorsiona la experiencia.

Por otra parte, si la disociación se encuentra entre lo que la persona experimenta y simboliza, con lo que expresa (a y b vs.c), se trata más bien de un simulacro o engaño, y las consecuencias son sobre todo, de orden social.

Finalmente, si la incongruencia se encuentra en los tres niveles: en lo que experimenta, simboliza y expresa (a vs.b vs.c), se dice que es una persona con incongruencias psicológicas completas.

El segundo elemento corresponde al proceso de deterioro, Rogers (1978), lo expone de la siguiente manera:

La comunicación que se da de X hacia Y es ambigua y/o contradictoria, dadas las incongruencias que X presenta.

Cuando Y se percata de estas contradicciones, centra su atención solamente en ciertos aspectos (deformados o negados) de la comunicación de X; es decir focaliza su atención hacia elementos negativos, estableciendo entonces un estado de incongruencia con respecto a la comunicación de X, y por lo tanto su reacción es igualmente ambigua y/o contradictoria.

Por el estado de incongruencia de X, éste se encuentra vulnerable y tiende a percibir las reacciones de Y como potencialmente amenazantes; por consiguiente, percibe las reacciones de Y de acuerdo con la imagen que tiene de si mismo, siendo incapaz de percibir adecuadamente el marco de referencia interno, de ser empático y de experimentar consideración positiva incondicional hacia Y.

Y percibe esta parcialidad o selectividad en cuanto a la consideración positiva hacia su persona y de la falta de comprensión empática por parte de X.

Conforme Y percibe cada vez más estas carencias en la comunicación con X, se encuentra cada vez menos en condiciones de expresarle sus sentimientos, pero sobre todo los relacionados con su persona (estructura del yo).

De esta manera, la percepción de Y cambia y va siendo cada vez más selectiva; es menos capaz de reconocer la incongruencia de la comunicación y de reorganizar esa imagen; y, en general, se presentan elementos que no se encuentran simbolizados, o al menos, no correctamente simbolizados en su conciencia.

Así es como Y va disminuyendo sus expresiones, por lo que X es cada vez menos capaz de ser empático con Y, y cada vez más susceptible de distorsionar sus percepciones y de comportarse de manera más defensiva.

En el caso de que los sentimientos que exprese X, sean en su mayoría de índole negativa, tienden a ser vistos como si pertenecieran a Y; porque al no tenerlos adecuadamente simbolizados en su conciencia, el proceso de defensa de X tiende a proyectarlos hacia Y.

En la medida en la que la situación vuelve a Y consciente de su estado de incongruencia en dicha relación, tiende a sentirse amenazado y por lo tanto a reaccionar de manera defensiva.

Las consecuencias en la relación deteriorada, son, como lo propone Rogers (1978), que tanto X como Y se comportan progresivamente de una manera más defensiva; la comunicación es cada vez más superficial y se relaciona cada vez menos con el individuo total.

Conforme se intensifican las defensas de ambos miembros, la percepción tanto de sí como del otro, es cada vez menos real; más estrecha y rígida. Por ello, el estado de incongruencia no se modifica y sí puede agravarse.

Tanto X como Y, son menos funcionales en la relación. "La relación se deteriora, es negativa y es experimentada como tal por las partes" (Rogers, 1978, pag. 88).

### **2.3.2 Relación en vías de mejoramiento.**

En lo que respecta al desarrollo de una relación enriquecedora, Rogers (1978) plantea asimismo tres elementos de análisis: las condiciones, el proceso y los efectos de la relación.

Sobre las condiciones, señala primeramente que dos personas (X' y Y'), deseen entrar en contacto mutuamente; y que en la persona X', exista un alto grado de congruencia entre la experiencia que va a comunicar a Y'; la simbolización consciente de esa experiencia y la expresión (verbal o no).

En el segundo elemento, correspondiente al proceso de una relación en vías de mejoramiento, se propone que la comunicación entre X' y Y' debe estar

caracterizada por la congruencia entre la percepción, la simbolización y la expresión del objeto en cuestión.

Y' es capaz de experimentar claramente ese estado de congruencia por parte de X', y tiende a manifestar asimismo el estado de congruencia (propio) entre su experiencia y su percepción.

Como X' presenta un estado de congruencia, es capaz de percibir la reacción de Y' de manera adecuada y real, de tal manera que experimenta una buena comprensión empática.

Como Y' se siente comprendido, se encuentra satisfecha una parte de su necesidad de consideración positiva. Con ello X' se da cuenta que puede afectar de manera positiva el marco de referencia interno de Y', y entonces, la consideración positiva de X' hacia Y' tiende a ser recíproca y aumentar.

Además como X' no es vulnerable, la consideración positiva que siente por Y', tiende a ser incondicional.

Y', por su parte, siente que la relación de X' hacia él, se caracteriza (al menos en lo que respecta al objeto de su comunicación), por ser congruente, empática e incondicional.

Las características de esta comunicación estarían representando la relación terapéutica ideal, por lo que Y' no tiene que recurrir a sus defensas, ni distorsionar sus experiencias; de tal manera que puede percibir la comunicación con X', de forma adecuada.

"Por consiguiente, por ambas partes la comunicación se vuelve más eficaz y adecuadamente percibida, y se caracteriza cada vez más por sentimientos de consideración positiva recíproca", (Rogers, 1978, pag. 90).

Dentro de los efectos de una relación enriquecedora, Rogers (1978) propone que tanto en X' como en Y' se producen los beneficios que surgen dentro de una relación terapéutica (como los efectos que se propusieron en el apartado II.2.3).

Se menciona que estos efectos van a tener una permanencia igual a la duración que tenga la relación.

Se asegura asimismo, que este tipo de relaciones se pueden establecer dentro de ámbitos profesionales, laborales, educativas o familiares.

Finalmente, Rogers (1978), propone una ley que rige las relaciones interpersonales:

Cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por:

- una tendencia a la comunicación recíproca caracterizada por las mismas propiedades;
- una comprensión mutua más adecuada del objeto de la comunicación;
- un funcionamiento psicológico mejor de ambas partes;

- un aumento de la satisfacción procurada por la relación.

En cambio, en cuanto mayor sea el estado de incongruencia entre la experiencia, la percepción y la conducta:

- la comunicación entre las partes se caracterizará en mayor medida por los mismos atributos;

- menos adecuada será la comprensión;

- más descenderá el nivel de funcionamiento de ambas partes;

- menor será la satisfacción que reporte la relación a ambas partes", (Rogers 1978, pag. 91).

# ***CAPITULO 3***

### **3.- ANALISIS SOBRE EL PROCESO DE PERCEPCION EN LA TEORIA DE CARL ROGERS.**

Como se vió en el capitulo anterior, Rogers considera que sus teorías son de tipo condicional, es decir, mientras las condiciones suficientes y necesarias para iniciar la terapia se presenten en mayor medida, las consecuencias para el proceso de la terapia y para los cambios en la personalidad, serán mayores.

Al explicar este proceso en términos teóricos se diría que, cuanto mayores sean la angustia del cliente, la congruencia del terapeuta en la relación, la consideración positiva incondicional y la empatía; y el reconocimiento de éstas por parte del cliente, la experiencia terapéutica será más profunda, trayendo como consecuencia cambios más importantes y numerosos en cuanto a la personalidad y la conducta.

Estas proposiciones parecen suponer que el grado de percepción que la persona tiene de su experiencia puede ser variable, y que ésta percepción va a determinar la probable superación del problema.

De acuerdo con estas suposiciones, el objetivo del presente capítulo es analizar si el proceso de percepción es importante dentro de la Terapia Centrada en la Persona.

#### **3.1 *Desglose de los Elementos Implicados en el Proceso de Percepción.***

Considero importante que para pasar al análisis de los elementos implicados en el proceso de percepción, se entienda cada uno de ellos, por lo que señalaré algunas definiciones para que el lector se familiarice con el lenguaje utilizado.

##### **3.1.1 *Definiciones.***

Sería interesante conocer la mayor parte de la terminología utilizada en las teorías de Rogers, sin embargo aquí tan sólo expondré las definiciones de los términos relacionados con el proceso de percepción.

Rogers (1978) agrupa algunos constructos teóricos entre los que encontramos:

1.- Representación, simbolización y conciencia: Se considera que estos tres elementos son sinónimos y se retoma la definición de Angyal (citada en Rogers 1978), quien dice que la conciencia "es la simbolización de una parte de nuestra experiencia. O sea que se concibe la conciencia como la representación simbólica... de una parte de nuestra experiencia... puede tener diversos grados de agudeza e intensidad..." (pag.27).

Como se puede observar los términos de representación y simbolización son utilizados para definir la conciencia, a pesar de que en un principio se menciona que son sinónimos. En el presente trabajo no se retomarán de la misma forma pues se considera que sí hay diferencias entre ellos.

De esta forma el término conciencia puede ser el que englobe a los otros dos; es decir, incluirá a la representación, que implica la formación de imágenes y conceptos; así como también a la simbolización que implica dar un significado subjetivo y personal a las experiencias en la conciencia.

Se mantendrá en vigor que la característica de que la conciencia puede tener diversos grados de agudeza e intensidad, significando que una experiencia puede vivirse como un concepto claro o difuso, y que puede ser relevante o no.

2.- Percepción: Se asegura que la percepción "es una hipótesis o prognosis que emerge en la conciencia como reacción a la acción de estímulos que inciden sobre el organismo... Podríamos decir entonces que percepción y conciencia son sinónimos; percepción es el término más restringido que se usa por lo general cuando queremos destacar la importancia de los estímulos en el proceso; y conciencia, el término más amplio, que abarca las simbolizaciones y significados que surgen tanto de estímulos puramente internos (como los recuerdos y cambios viscerales entre otros), como de estímulos externos." (pag. 28).

Si leemos con calma, se puede notar que en la definición, se proponen los términos percepción y conciencia como sinónimos; sin embargo, luego se establecen diferencias entre cada uno. Para el presente trabajo se mantendrá la referencia indicada; es decir, el término percepción destacará la importancia de la acción de los estímulos sobre el organismo; mientras que el término de conciencia abarcará tanto la simbolización como el significado de los estímulos internos y externos.

3.- Inadaptación psicológica: Es el estado en el que una persona se rehusa a concientizar, es decir, no permite que las experiencias pasen al plano de la conciencia; o bien, si pasan no son adecuadamente simbolizadas, sino que se distorsionan. Al tener experiencias simbolizadas inadecuadamente, se crea una incongruencia entre la estructura del yo y la experiencia, es decir, entre la estructura de valores propios y la realidad tal como es.

4.- Incongruencia: Es la existencia de cierta discrepancia entre el mundo tal como es percibido y la experiencia real del individuo; es decir, cuando la persona dice, siente o piensa que tiene determinadas características y en realidad (en sus actitudes y conducta), presenta otras.

5.- Defensa: Es un estado interno del individuo en el que se reacciona ante la amenaza. Su objetivo es mantener la estructura habitual del yo mediante

distorsiones o evasiones (negaciones) de las experiencias, conductas y/o sentimientos que están en contra de ella.

Si una persona que experimenta incongruencias, las concientizara adecuadamente (tal como son), le representarían conductas, pensamientos o sentimientos contrarios a la estructura habitual del yo. Esta adecuada concientización representaría una amenaza a la estructura anterior porque violaría sus valores y normas.

Lo que sucede entonces, es que la persona distorciona o niega, parcial o totalmente esa experiencia contraria, con el objeto de mantener la estructura introyectada.

De tal forma se establece el proceso de defensa, reduciendo el estado de incongruencia y la posibilidad de que se presenten los estados de amenaza y desorganización psíquica, pero acentuando la vulnerabilidad a ellos.

6.- Distorsión ó negación del acceso a la conciencia: Este proceso surge como parte del proceso de defensa. Cuando se subcibe una experiencia que no concuerda con la escala de valores, la persona reacciona ante tal incongruencia distorcionando su significado, para hacerla parecer congruente con su estructura del yo. Puede suceder también que, en lugar de distorcionar el significado, se niegue la existencia de esa experiencia con el mismo fin.

7.- Vulnerabilidad: Es un estado en el que la persona que muestra incongruencias y no se ha dado cuenta de ellas, está potencialmente propensa a concientizarlas y por lo tanto a presentar angustia, sentir amenazas, o a que sobrevenga un estado de desorganización psíquica.

8.- Angustia: Es un estado de incomodidad y tensión internas, cuya causa es ignorada por la persona. Este estado surge cuando la incongruencia se acerca a la simbolización en la conciencia, cuando sirven cada vez menos los estados de defensa y hay peligro de tomar conciencia.

9.- Subcibir, subcepción: "Es la discriminación sin representación consciente... así que el organismo puede discriminar un estímulo y el significado que tiene para él sin utilizar los centros nerviosos superiores que funcionan en los estados conscientes... es ésta capacidad la que permite al individuo distinguir el carácter amenazador de una experiencia, sin representarse conscientemente esta amenaza". (Rogers, 1978, pag. 30).

Esto significa que las personas poseen la capacidad de discriminar por medio de sus sentidos un estímulo, pero no lo llegan a hacer consciente, es decir, no lo pasan al plano de la conciencia ya que no piensan, o hablan sobre él, o no lo analizan. No se simboliza el estímulo ni su significado, sino que tan sólo se percibe por debajo de los centros superiores. Si se pensara, hablara sobre él, o lo analizaran, se tendría que hacer uso de los centros nerviosos superiores y pasaría al plano consciente.

10.- Amenaza: Es un sentimiento que se produce cuando los mecanismos de defensa comienzan a ser insuficientes y las incongruencias son percibidas conscientemente; es decir, cuando hay claridad de la incongruencia entre la realidad y el yo.

Puede haber dos clases de amenaza: una interna y la otra externa. La primera se presenta cuando se concientiza la desorganización del yo, cuando se asimila que hay una experiencia contradictoria o incongruente directamente con su yo. El segundo tipo se presenta cuando un hecho externo es amenazador; por ejemplo, cuando una conducta no va de acuerdo con el yo y se percibe claramente.

11.- **Experienciar:** Significa acumular datos, experiencias, sentimientos, conductas y hechos que van conformando la estructura del yo. Este campo de experiencias puede ser simbolizado en la conciencia con diversos grados de exactitud; así tenemos que, experimentar más conscientemente es extenderse hacia una simbolización más completa y exacta.

Si se habla de experimentar conscientemente, significa que la persona está simbolizando la experiencia de forma clara; por otra parte, si se habla de una experiencia no consciente, significa que la información no fue simbolizada con claridad y exactitud, (como el "fondo" de una figura y no como la figura misma).

12.- **Desorganización psíquica:** Cuando el proceso de defensa comienza a ser impotente a causa de una experiencia significativa, provocada por la toma de conciencia, se produce un estado de desorganización psíquica. Es un estado en el que la persona manifiesta un comportamiento desorganizado, extraño e inestable, en donde la conducta, algunas veces se ve regida por la estructura que había sido habitual hasta antes de la toma de conciencia; pero en otras ocasiones, intenta expresar abiertamente las experiencias que habían sido distorsionadas o negadas.

13.- **Estado de congruencia entre el yo y la experiencia:** Es un estado en el que la persona presenta simbolizaciones adecuadas de la realidad. En él, la desorganización incongruente del yo se reorganiza y permite un funcionamiento integral y óptimo de la persona; hay concordancia entre la estructura del yo y la realidad, así como una adecuada simbolización y apertura a la conciencia.

14.- **Apertura a la conciencia:** Es cuando un estímulo es transmitido libremente por el sistema nervioso superior, sin que intervengan los mecanismos de defensa que lo interrumpen o distorsionan.

Es un mecanismo diferente de la subcepción, ya que en aquél interviene tan sólo el sistema nervioso inferior y en éste se incluyen las funciones del sistema nervioso superior.

15.- **Sentimiento o experiencia total del sentimiento:** Es cuando las sensaciones de amor, rencor, odio, cariño y otras que son experimentadas por el organismo, se aceptan totalmente, tal como son y sin distorsiones. Es decir, hay una congruencia entre la experiencia, la conciencia y la expresión.

16.- **Disponibilidad para la conciencia:** Se define como, "cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión..." (Rogers, 1978, pag.27). Esto significa que la persona deja pasar la experiencia tal como es en la realidad; sin hacer uso de mecanismos de defensa, distorsiones, deformaciones, ni negaciones.

17.- **Adaptación psicológica:** Es el proceso que sigue una persona cuando se desarrolla a partir de la simbolización e integración conscientes de sus experiencias a la estructura del yo; de tal manera que promueve un

funcionamiento óptimo, tratando de alcanzar la congruencia máxima entre el yo y la experiencia y optimizando asimismo la apertura a la conciencia.

18.- Madurez: Se alcanza el estado de madurez cuando la persona percibe de manera realista y discriminativa su experiencia y acepta la responsabilidad de su propia conducta.

"Cuando evalúa la experiencia en función de los elementos de prueba que percibe por medio de sus propios sentidos, cuando modifica su evaluación de una experiencia solamente en presencia de nuevos elementos de prueba, cuando acepta a los otros como seres individuales diferentes de él mismo, cuando se valora a sí mismo y valora a los demás" (Rogers 1978, pag. 40).

### **3.1.2 Etapas del proceso.**

Una vez definidos los términos más importantes, se agruparán dentro de algunas categorías. Cada una de estas categorías representa una de las cinco etapas por las que considero que atraviesa una persona que sigue un proceso terapéutico centrado en la persona.

Al realizar el análisis del proceso de percepción, observé que éste atraviesa por etapas de desarrollo que van desde la ausencia de percepción o distorsión de ella, hasta su contraparte, que sería la percepción abierta, sin negaciones, distorsiones, ni defensas. Este proceso es el que se desarrollará a continuación.

#### **3.1.2.1 Inadaptación Psicológica.**

- a) Incongruencia
- b) Subcepción
- c) Defensa
- d) Vulnerabilidad

Esta etapa se caracteriza por la presencia de incongruencias; es decir, por experiencias que son contrarias a la valoración organísmica y a la actualización, pero acordes con la estructura del yo que ha sido introyectada. Estas incongruencias son observables en la conducta de la persona.

Esta es una primera etapa, donde las incongruencias no son concientizadas. El mecanismo que impide que las incongruencias sean concientizadas, es el proceso de subcepción, que permite discriminar el carácter amenazador de la incongruencia, sin necesidad de utilizar los centros nerviosos superiores por los que pasan las experiencias que son adecuadamente simbolizadas.

Cuando una experiencia incongruente con el yo se subcibe, entra en acción el proceso de defensa, que es el encargado de distorsionar esta experiencia, o bien, de negarla parcial o totalmente a la conciencia.

De esta manera el proceso de defensa funciona manteniendo la estructura habitual del yo.

El proceso de defensa propicia que la persona reduzca las posibilidades de que se presenten los estados de amenaza y de desorganización psíquica ya que hace parecer la experiencia incongruente, como "congruente", a través de la distorsión y/o la negación.

Como consecuencia del proceso de defensa se encuentran la rigidez perceptual y la percepción inadecuada. La primera hace referencia a que la persona trata de adecuar su experiencia a su noción del yo y va a ser selectivo con lo que percibe conscientemente. La segunda se refiere a que su percepción no va a ser fiel, ni real, sino que va a estar negada o distorsionada.

Una consecuencia más del proceso de defensa, es que propicia que la persona sea vulnerable a los estados de amenaza y desorganización psíquica, pues a medida que aumenta la percepción inadecuada, aumenta también la rigidez perceptual; es decir, a medida que se distorsiona o se niega el paso a la conciencia de un mayor número de experiencias, se provoca que haya una mayor selección de ellas y por lo tanto van pasando al plano de la conciencia cada vez menos experiencias reales y más distorsionadas.

En ese momento es cuando hay una mayor probabilidad de tener una experiencia significativa, que genere en la persona tomar conciencia de las incongruencias; por lo que es cada vez más vulnerable y está mayormente propensa a caer en un estado de amenaza o desorganización.

Como en esta etapa, la persona no percibe las incongruencias gracias al buen funcionamiento del proceso de defensa, no se da cuenta de los problemas y vive con la creencia que su funcionamiento es adecuado.

Por lo que aún cuando la persona no se da cuenta de su comportamiento, pero se observan incongruencias entre lo que piensa, siente y actúa, se dice que es una persona con inadaptación psicológica, pues su conducta no corresponde a sus discursos.

Cuando una persona se encuentra en ésta etapa, por lo general no siente la necesidad de acudir a terapia pues se siente bien consigo misma y considera que tiene un buen desempeño.

### **3.1.2.2 Amenaza.**

- a) Vulnerabilidad
- b) Angustia
- c) Amenaza

Esta etapa se caracteriza por un incremento en la percepción inadecuada y por lo consiguiente en la rigidez perceptual.

A causa de un avance en la distorsión de las experiencias contrarias a la estructura habitual del yo, o a su negación parcial o total en la conciencia, el grado de vulnerabilidad de la persona también se agrava porque van siendo cada vez más las experiencias que son contrarias, va siendo tan grande el esfuerzo que el proceso de defensa comienza a ser insuficiente para mantener la estructura habitual del yo y la persona es cada vez más vulnerable para darse cuenta de sus incongruencias.

Es entonces cuando surge el estado de angustia en la persona, que se caracteriza por mostrar un estado de incomodidad y tensión internas sin que la persona perciba cuál es su origen.

Se podría decir que este estado, es un grado avanzado del estado de subcepción, porque en él además de la discriminación sin representación consciente se presenta un estado de angustia, tensión e incomodidad internas. El estado de angustia se presenta cuando la persona está cerca de la simbolización de una experiencia incongruente porque sus mecanismos de defensa ya no son suficientes como para seguir ocultando la realidad, ni distorsionándola.

A esta mayor vulnerabilidad que está empezando a convertirse en angustia, le sigue la presencia de una experiencia significativa que ya no puede ser distorsionada, ni negada en la conciencia, por ser demasiado evidente.

Al venir a la conciencia una experiencia que es contraria a la habitual estructura del yo y ser adecuadamente percibida, sobreviene el estado de amenaza, que es un estado en el que no se puede evitar la toma de conciencia de la incongruencia, la persona observa claramente como su yo y su realidad son incongruentes.

### **3.1.2.3 *Desorganización psíquica.***

En esta tercer etapa, el proceso de percepción se encuentra en buen funcionamiento, pues la persona se da cuenta de que en su conducta, sentimientos y pensamiento existen incongruencias. En ésta etapa ya no se puede distorsionar la realidad y la incongruencia es evidente.

Esta evidente percepción de la incongruencia, provoca que la persona en algunas situaciones, guíe su conducta de acuerdo a su acostumbrada estructura del yo; y en algunas otras, conforme a la incongruencia percibida.

Este estado se caracteriza por una conducta inestable y desorganizada.

#### **3.1.2.4 Proceso de reintegración.**

En el proceso de reintegración, la persona se interesa por recuperar su estado de congruencia, lo que significa que lucha por que su percepción sea lo más exacta que se pueda para concordar con la realidad.

Es importante que para que se pueda iniciar un proceso de reintegración, haya un clima de seguridad, propiciado por la consideración positiva incondicional.

#### **3.1.2.5 Adaptación psicológica.**

- a) Estado de congruencia
- b) Disponibilidad para la conciencia
- c) Apertura a la experiencia
- d) Adaptación psicológica
- e) Madurez

En esta etapa, la persona goza de una percepción libre de prejuicios y mecanismos de defensa que la distorsionen.

En este punto, se ha restablecido el estado de congruencia, ya que la persona ha ajustado su estructura del yo, a la realidad. La percepción de ésta es adecuada.

Gracias a la adecuada percepción, la persona puede abrirse a su experiencia y tener disponibilidad de ésta para hacerla consciente. Esto quiere decir que las experiencias serán adecuadamente percibidas y simbolizadas sin que los mecanismos de defensa interrumpan o distorsionen el proceso. Los estímulos son totalmente asequibles a la conciencia de la persona.

La adaptación psicológica y la madurez, significan que la persona va a asimilar cada una de las experiencias de manera significativa, de tal forma que contribuyan a su óptimo crecimiento y desarrollo.

La persona funciona como un organismo en la búsqueda de su desarrollo integral.

### **3.2 Análisis del Proceso de Percepción.**

Se expondrá ahora el análisis teórico que se ha hecho sobre el proceso de percepción. Dividiré el apartado en dos partes: la primera expondré algunos

estudios que abordan el tema y que proveen datos sobre la percepción; y la segunda, tratará sobre la importancia del proceso de percibir.

### **3.2.1 Estudios relacionados.**

Se puede citar en primer lugar la tesis de Gómez del Campo Estrada (1976), titulada "Los cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo". En ella se señala que el papel que desempeñan el aprendizaje y la percepción, son muy importantes dentro de la psicoterapia.

Se dice que Rogers manejaba el término de percepción como aprendizaje continuo, dentro de la terapia; es decir le daba un carácter de proceso.

Gómez (1976), asegura que Rogers (1961), se refiere a la psicoterapia como un proceso de aprendizaje significativo sobre el yo (self), que supone una ampliación del campo de autopercepción.

Gómez define al autoconcepto como "la percepción que una persona tiene de su propia imagen". Cita a Fitts (1965), quien demostró que la imagen que el individuo tiene de sí mismo es de gran influencia en su comportamiento y está directamente relacionada con su personalidad y con su estado de salud mental.

De tal forma, el conocimiento de cómo el individuo se percibe a sí mismo es muy útil para establecer la terapia o para evaluarlo, se comenta.

Gómez asegura que de ser cierto esto, puede suponerse que el autoconcepto desempeña un papel fundamental en el proceso terapéutico, debido a que la imagen que la persona tiene de ella misma, influirá en el desarrollo posterior de su personalidad.

Este mismo autor, destaca una importante hipótesis de la teoría de Rogers en la que se dice que el autoconcepto es un producto social, que se forma como resultado de la interacción con el mundo, especialmente con las experiencias y con los valores asociados a ellas. Es por esto, que las experiencias congruentes con el yo son más fáciles de integrar a los esquemas.

En otro estudio realizado por Curran (1945, citado en Rogers, 1988), se encontró que la percepción de la realidad es uno de los aspectos más importantes de la terapia y que una vez que la persona es capaz de diferenciar los elementos cruciales que operan en su vida, puede enfrentarlos y resolverlos.

En otra investigación efectuada por Duncker (1945, citada en Rogers, 1988), se estudió el aumento a la diferenciación, aplicado a la solución de problemas.

Duncker encontró que hay un cambio especial en la relación figura-fondo, que se describe como la flexibilidad vs. la rigidez de un objeto perceptual. Es decir, tanto en la solución de problemas, como en su vida cotidiana, la persona ha llegado a aceptar cierto elemento de la situación como algo dado o fijo; cuando vuelve a percibirlo como algo no fijo, está en condiciones de tener una verdadera

experiencia de admiración y sorpresa, como cuando se descubre algo nuevo; entonces la persona está mucho más cerca de encontrar la solución a su problema.

Una posible explicación a este fenómeno encontrado por Duncker, es que a veces la forma rígida en la que percibimos no nos permite abrirnos a otras opciones mejores.

Duncker continua diciendo que este cambio en la percepción de elementos de rígidos y fijos, a flexibles o modificables, es uno de los tipos de diferenciación (percepción), más importantes que tienen lugar en la terapia.

Otros autores que han estudiado este fenómeno han sido Syngg y Combs, quienes aseguran: "...por lo tanto podríamos definir a la psicoterapia desde un punto de vista fenomenológico, por la experiencia con la cual el individuo se capacita para hacer una diferenciación más adecuada del sí mismo fenoménico y de sus relaciones con la realidad externa. Si pueden hacerse tales diferenciaciones, la necesidad del individuo de mantener y desarrollar el sí mismo fenoménico hará el resto" (1949, p.285, citados en Rogers, 1988).

Esta cita sugeriría que una vez que la persona es capaz de percibir más abiertamente ciertos elementos de su estructura del yo, puede comenzar a resolver los problemas cotidianos y profundos que le perturban.

Continuando con la tesis de Gómez del Campo, se plantean dos etapas de investigación sobre los cambios que se producen en el autoconcepto, de las personas que se someten a psicoterapia autodirectiva.

Lo que lo motivó a investigar sobre el tema, fue el hallazgo de que la persona que sentía que no era ella misma realmente, a menudo no sabía cual era su verdadero yo (self), sucediendo que experimentaba satisfacción cuando llegaba a ser más auténticamente ella misma.

Esto provocó una serie de investigaciones entre las que se encuentran por ejemplo la de Raimy (1948, citado en Gómez del Campo 1976), quien formuló la hipótesis de que el autoconcepto de una persona es un factor significativo en su conducta y en la organización de su personalidad.

Define el autoconcepto como el objeto perceptual más o menos organizado, que resulta de la auto-observación presente y pasada.

En este estudio, se postulaba que la autoaprobación y la autorreprobación representan los extremos de un continuo y que pueden ser vistas como dimensiones principales del autoconcepto.

Los resultados muestran que en los casos en los que hubo cierto grado de éxito, también se encontró un cambio muy marcado de actitudes de desaprobación o ambivalentes al principio, con tendencia hacia un fuerte énfasis en actitudes autoaprobatorias al final de la terapia. Este cambio no apareció en los casos en los que se consideró que no hubo progreso.

La conclusión de este trabajo parece ser congruente con la hipótesis de que el progreso en la psicoterapia reporta cambios significativos en el autoconcepto de las personas.

Stock (1949, citado en Gómez del Campo, 1976), por su parte, investigó sobre las interrelaciones entre el autoconcepto y los sentimientos hacia otras personas y grupos.

Concluyó con respecto al yo, que existe una relación definida entre la forma en que un individuo siente respecto de sí mismo y la forma en que siente respecto a otras personas, es decir se da mayor diferenciación.

Otra conclusión importante fue que, en las fases iniciales de la terapia las autorreferencias tienden a ser expresiones con un tono emocional intenso o referencias francamente negativas; mientras que en las etapas finales, las autorreferencias tienden a ser expresiones objetivas de tono emocional neutro, o expresiones abiertamente positivas.

Sheerer (1949, citado en Gómez del Campo, 1976), confirma el estudio de Stock y lo complementa, pues además de referirse a aspectos generales, analiza la relación existente entre la aceptación y el respeto por sí mismo, con la aceptación y respeto por los demás. La hipótesis de este estudio planteaba la existencia de una correlación positiva entre estos dos elementos.

Las conclusiones confirmaron que la actitud que una persona tiene hacia otras, está significativamente relacionada con la actitud que tiene hacia sí misma. El cambio de actitudes en la aceptación de otros, se da a través del cambio en las actitudes de autoaceptación.

Una conclusión más, fue que la evaluación que el individuo hace de sí mismo y su valor como persona, puede alterarse significativamente por medio de la terapia centrada en la persona, así como las actitudes de respeto y aceptación hacia los demás.

Seeman (1949, citado en Gómez del Campo, 1976), encontró que en las expresiones descriptivas, las actitudes positivas aumentaban al progresar la terapia; mientras que las actitudes negativas disminuían.

Al principio de la terapia, las actitudes positivas tienden a ser expresadas en tiempo pasado (pretérito), y las actitudes negativas en tiempo presente. Este fenómeno se invierte a medida que progresa la psicoterapia.

En 1942, Kell comenzó un estudio para evaluar los factores que intervienen en la predicción de la conducta y la adaptación de delincuentes juveniles; estudio que McNeil replicó en 1944, ya que los resultados del primero habían sido revolucionarios.

El segundo estudio confirmó la hipótesis de que, "dada una información suficiente en lo que concierne a los factores que presumiblemente entran en la determinación de la conducta de un individuo, debería ser posible evaluar dichos factores que predecirían con cierto grado de exactitud, la adaptación posterior del individuo". (Citado en Gómez del Campo, 1976, pag. 51).

Los ocho factores que se evaluaron fueron los hereditarios, físicos, intelectuales, influencias familiares, influencias económicas y culturales, sociales, de educación, de entrenamiento y supervisión, y finalmente, el factor de autocomprensión (self-insight).

Las evaluaciones de autocomprensión indicaban el grado en el que el muchacho entendía o no, su propia situación y problemas. Este factor consideraba

elementos tales como defensividad, incapacidad para admitir sus faltas, o tendencia a devaluar su self y exagerar sus faltas. Se consideraba no solamente la comprensión intelectual del problema, sino también la aceptación emocional del problema y de la realidad.

Asimismo, consideraban la capacidad de planeación y disposición para autorresponsabilizarse, su capacidad para ser objetivo y autocrítico, y finalmente, la estabilidad de sus actitudes.

Realizaron evaluaciones iniciales y de seguimiento dos años después. Se evaluaron todos los factores predictivos encontrando una correlación positiva.

Estos estudios sustentan la hipótesis de que la conducta es el resultado de causas múltiples y que puede predecirse el ajuste o el desajuste, conociendo ampliamente estos factores.

Sin embargo, el hallazgo más importante de estas investigaciones fue el hecho de que la autocomprensión juega un papel preponderante en la predicción de la conducta. (La correlación entre la comprensión y la adaptación posterior fue de .84, cifra inusualmente alta para esta clase de material).

Esta serie de investigaciones conformó una primera etapa de exploración, donde se buscaban los instrumentos y diseños más adecuados para estudiar el autoconcepto. En esta etapa se observa cierta continuidad entre estudios y la constitución del yo (self) como un elemento teórico.

Se comprobó que el self se podía evaluar objetivamente, así como también las formas de manifestarse dentro del proceso terapéutico. Se le presentó como un elemento objetivo y descriptivo en términos medibles.

Gómez del Campo asegura que hubo una segunda etapa de investigaciones con respecto al autoconcepto, éstas corresponden a un programa de la Universidad de Chicago, que comenzó a partir de 1950. Los resultados obtenidos fueron publicados en 1954 por Rogers y Dymond.

Winkler y Myers (1963), por ejemplo, se interesaron en profundizar sobre el conocimiento de la autoaceptación y analizaron datos de correlación múltiple entre dos medidas de autopercepción. Encontraron relaciones significativas entre la autoaceptación, la actitud de respuesta y diferentes medidas de ansiedad. Estos factores se relacionan a su vez con el concepto global de adaptación psicológica; es decir, mientras la persona tenga una mayor adaptación psicológica sus respuestas ante los otros factores serán mejores.

Cartwright (1957, citado en Gómez del Campo 1976), encontró una relación significativa entre el progreso en psicoterapia y la autosatisfacción. En un estudio posterior, este mismo autor aseguró que la relación entre la consistencia de la autopercepción y la capacidad de autoaceptación es una condición esencial en el proceso psicoterapéutico fructuoso.

Taylor y Combs 1952 (citados en Gómez del Campo, 1976), partiendo de la definición de que una persona bien adaptada es aquella que tiene una adecuada organización de su yo, establecieron la hipótesis de que es posible encontrar una relación entre autoaceptación y adaptación.

Encontraron una importante relación entre la autopercepción y la defensividad, concluyendo que los individuos más adaptados (es decir con un yo

adecuado), podían agregar dentro de su estructura, cualquiera y todos los aspectos de la realidad, incluyendo aquellas percepciones que resultaran amenazantes. Mientras que los individuos menos adaptados, o sea aquéllos que se sienten incapaces de manejar las percepciones de su realidad, tienden a defenderse de estas percepciones por sentirse amenazados y es probable que las rechacen o las distorsionen.

Wrenn 1958 (citado en Gómez 1976), al hacer una crítica metodológica sobre el papel del autoconcepto en la psicoterapia no directiva, hace un llamado a los autores que no han considerado el aspecto multidimensional del autoconcepto. Menciona que la persona no tiene un sólo autoconcepto, sino que está formado por varios elementos.

Hablando en un sentido atomístico, la persona tiene un autoconcepto para cada situación en la que se encuentra. Sin embargo supone la existencia de un centro integrador de todos ellos, una organización interna; esta misma organización presupone a su vez un concepto significativo de otras personas; así como los demás tienen un autoconcepto que pueden inferir de él.

Posteriormente, se realizaron investigaciones en las que se evaluaba cambios en el autoconcepto con personas que no se habían sometido a psicoterapia. Por ejemplo Dymond 1955, reportó los datos de un grupo de 15 personas que no recibieron terapia, asegurando que no aparecieron cambios significativos en la adaptación durante un periodo de varios meses.

Taylor (1955, citado en Gómez 1976), para obtener datos sobre el autoconcepto en personas que no estaban recibiendo psicoterapia, diseñó una escala que fue aplicada a personas que no estaban en tratamiento. La hipótesis de dicho trabajo era que, como resultado de repetidas introspecciones que las personas necesitaban para hacer una autodescripción, podrían lograr insights que modificaran su autoconcepto en forma similar a los cambios que ocurren en psicoterapia.

Las conclusiones fueron que, la introspección intensiva sin terapia, parecía acompañarse de un aumento en actitudes positivas hacia el self; por lo menos en personas con actitudes iniciales básicamente positivas. Sin embargo este incremento es significativamente menor que en los casos de terapia.

Otras conclusiones fueron que la autodescripción repetida generalmente se acompaña de un aumento en la consistencia del yo (self). Que el uso de las técnicas autodescriptivas pueden facilitar algunos de los cambios característicos de la terapia pero en un grado menor.

Dymond (1955, citada en Gómez 1976), realizó nuevos estudios sobre los cambios de adaptación sin psicoterapia. Encontró que los cambios positivos en personas desadaptadas que no recibieron psicoterapia, no son idénticos a los cambios que ocurren en personas igualmente desadaptadas que terminan con una terapia.

E inclusive, en algunos casos, parece no llevarse a cabo una reorganización profunda y la "mejoría" parece caracterizarse por un refortalecimiento de las defensas y la negación de una necesidad de ayuda.

Finalmente, Gómez trata sobre los elementos facilitadores del cambio psicoterapéutico; entre ellos, menciona las seis condiciones necesarias y

suficientes que Rogers propone dentro de su Teoría de la Terapia y que ya fueron descritas en el capítulo anterior.

De ellas, tal como las describe Gómez del Campo, es importante resaltar la segunda, que textualmente describe como: "La persona que busca ayuda se encuentra en un estado de incongruencia, término que se refiere a la discrepancia entre el autoconcepto y el yo ideal. Esta incongruencia le provoca ansiedad y le dificulta en mayor o menor grado entrar en contacto con su propia experiencia y ampliar su campo perceptual". (pag.88).

Al analizar esta proposición, me muestro de acuerdo con que la ansiedad provocada por las incongruencias, impide que la persona entre en contacto con su experiencia. Esto se explica por la tensión y la falta de apertura que conlleva la ansiedad.

Sólo eliminando éstas, la persona puede entrar en un estado de relajación que le permite evaluar su realidad y su experiencia. Desde mi punto de vista, ésto es lo que propicia que una terapia tenga éxito.

### ***3.2.2 Importancia del proceso de percepción.***

A continuación se expondrán algunas reflexiones a través de las cuales, procuraré demostrar porque considero que el proceso de percepción es importante dentro de la evolución en psicoterapia.

Comenzaré planteando una pregunta que me parece importante para el análisis de lo que creo que forma el origen de la percepción:

¿Se podría decir que la percepción en un primer momento está dada por el proceso de valoración organísmica?

En lo personal creo que sí, porque el organismo comienza a percibir la realidad a partir de este sistema de control. El organismo procura satisfacer sus necesidades tal como son percibidas (en un principio de manera "pura" y más tarde, de acuerdo con los valores introyectados).

De hecho, se dice que el niño reacciona ante su mundo "no como éste es, sino como lo percibe" (Rogers, 1988 p.33 y Lerner 1974 cap. 3). Esta percepción se ve influida por las experiencias (hechos, sentimientos y formas de actuar, acumulados en la memoria), a estas experiencias les corresponde una evaluación que inicialmente es acorde con el organismo y posteriormente se realiza de acuerdo con los valores introyectados; de tal manera, el adulto posee más experiencias que el niño, las que en su mayoría, han sido introyectadas y no le pertenecen de manera "pura", como al niño las suyas.

Lo que quiero demostrar con esto, es que el proceso de valoración organísmica es un elemento importante dentro del proceso de percepción, pues a través de él se va a establecer un valor para cada experiencia y de acuerdo con este valor, se va a conformar la estructura del yo.

Un segundo punto que me parece importante destacar, es la relación entre los procesos de percibir y simbolizar. Considero que la percepción se lleva a cabo siempre sobre elementos reales, sobre la experiencia que es real y por lo tanto, pienso que no se distorciona; sin embargo, creo que la simbolización cambia según el contexto de la situación, la madurez de la persona, sentimientos, experiencias, habilidades, etc., y por lo tanto, me parece que tiene la posibilidad de distorcionar la realidad.

Estas consideraciones surgen de la afirmación de Rogers, cuando dice que el organismo percibe las cosas tal como son, pero al momento de tener que simbolizarlas y adecuarlas a la estructura del si mismo, es cuando la persona puede distorcionar la realidad para ajustarla a sus necesidades.

De esta forma, también creo que cuando la estructura del yo se flexibiliza, abre la posibilidad de que la persona cambie la simbolización que tenía de determinado hecho, teniendo así la oportunidad de reestructurar la experiencia y por lo tanto de darle un nuevo significado.

En este mismo sentido, me gustaría retomar la afirmación de Rogers sobre las experiencias que pasan a un primer plano cuando se asocian con la satisfacción de una necesidad (Rogers 1988 pag. 410); con ello, creo que es factible que una experiencia que ha sido negada, pudiera facilitar su acceso a la conciencia durante el proceso terapéutico, si es reestructurada de manera que se observe como está respondiendo a una necesidad.

Por otro lado, considero que una parte importante del proceso de percepción es la constituida por las captaciones intuitivas. Estas captaciones intuitivas o nuevas percepciones forman o facilitan la toma de conciencia. (Rogers, 1984, cap. 7).

Me parece importante también, la existencia del proceso de desadaptación psicológica cuando el concepto organizado del yo (consciente o accesible a la conciencia), no está de acuerdo con las percepciones realmente experimentadas. (Rogers, 1947 en Lafarga y Gómez, Vol. 2 Cap. 3 pag. 76).

Conforme avanza un proceso terapéutico se observan cambios en la conciencia, denotando por ejemplo, que la conciencia deja de controlar un conjunto de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuado albergue de un cúmulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria, en ausencia del severo control hasta entonces ejercido. (Rogers, 1984, cap.6, El proceso de convertirse en persona, pag. 113).

Esto me parece que es la apertura a la experiencia, que conforme la persona es más flexible, tiene mayor capacidad para percibir y simbolizar adecuadamente, de manera que su conciencia se vuelve menos rígida y le da paso a un mayor número de experiencias.

El principio de la percepción adecuada se origina cuando no hay amenaza real o implícita al sí mismo. La persona tiene libertad para explorar (examinar) diferentes aspectos de su experiencia, tal como realmente los siente y los aprende a través de sus aparatos sensorial y visceral.

Si esto se contrasta con Lerner (1974, cap, 2), cuando habla del movimiento involuntario de los músculos que implican al sistema nervioso central,

se puede ver que éste se relajaría a tal grado que permitiera dar paso a las experiencias tal como son percibidas por el organismo sin necesidad de distorsionarlas, ni adecuarlas al concepto de sí mismo. Y esto es lo que se pretende a través de la terapia: percepción adecuada, flexibilidad y mayor apertura a las experiencias.

Al principio, muchas de estas experiencias van en contra del concepto del sí mismo, pero gracias a la seguridad de la relación, pueden emerger a la conciencia sin distorsión alguna. El esquema que siguen es el siguiente:

1.- Primero se contrasta la estructura del yo con la incongruencia: Soy así y así, pero experimento este sentimiento que no concuerda en lo absoluto con lo que soy. (Soy un sí mismo diferente de mi experiencia).

2.- Después se comienza a aceptar esa incongruencia: Quizás contengo varios sí mismos diferentes; mi sí mismo contiene más contradicciones de las que había soñado.

3.- Y finalmente se acepta la experiencia tal como es, sin distorsiones: "Estaba seguro de no poder ser mi experiencia (era demasiado contradictoria), pero ahora comienzo a creer que puedo ser toda mi experiencia".

Rogers asegura que hay material liberado que ingresa en la conciencia y que se trata de "la percepción de una amplia gama de experiencias" que en un principio no las relacionan con la estructura del sí mismo, pero que más tarde, llegan a reconocerse como experiencias integradoras del sí mismo.

El proceso de percepción generado por la terapia, implica aprender una nueva manera de vivenciar la experiencia y resulta tan radical e implícitamente novedosa "como puede ser para un ciego comprender lo que siente por medio de sus dedos" (Rogers, 1984, pag. 80). Es un proceso que no es forzado.

La experiencia de asistir a la terapia para resolver los problemas, es desplazada por la experiencia de vivenciarse a sí mismo (esto ocurre cuando la terapia ha alcanzado algún grado de profundidad). "Este desplazamiento suele estar acompañado de la formulación intelectual de que "esto está mal" y una apreciación emocional del hecho de que "hace sentirse bien". (Rogers, 1984, pags. 77-81).

Se asegura, que el primer paso de la terapia, es estar abierto y disponible a la experiencia, para luego captar los hechos y dejarlos que pasen a la conciencia. Al estar abierto, se podrían captar los hechos contrarios al sí mismo.

Una vez que se logra la apertura, se comienzan a concientizar las incongruencias. Una observación que se puede agregar es que se puede lograr esto sólo cuando no hay una tensión física, ni emocional, (Rogers 1988, Cap. 3 pag. 137).

Gómez del Campo (1976) y Rogers (1978), aseguran que las estructuras del self se relajan cuando las condiciones en las que se encuentra la persona, no se perciben como amenazantes. En este clima, el self puede analizar las experiencias incongruentes y modificar su estructura para incluirlas como autopercepciones nuevas.

Rogers (1988) complementa y reafirma este punto cuando asegura, que si una persona está relajada, puede comenzar a aceptar experiencias rechazadas que no corresponderían a su estructura del yo; asegura también que esto sólo puede lograrse cuando no hay tensión, es decir, cuando se está relajado.

Se observa un punto dentro de la postura de Rogers (1988), que sustenta de manera importante la hipótesis planteada en el presente trabajo: se asegura que uno de los cambios que se producen en la terapia, es que los símbolos generalizados e imperfectos son reemplazados por símbolos más adecuados, exactos y diferenciados. Es decir, los símbolos utilizados corresponden más estrechamente a la experiencia real y básica; las conclusiones extraídas a partir de una manipulación simbólica, se tornan más ciertas, porque están basadas en la realidad.

El término "diferenciación" no se usa tan sólo para significar la percepción de aspectos cada vez más específicos o minuciosos, sino que también implica separar y convertir en figura cualquier elemento perceptual significativo que hasta entonces no había sido reconocido.

Rogers menciona que una de las características y tal vez uno de los cambios más importantes de la terapia es traer a la conciencia experiencias de las que hasta entonces del cliente no ha sido consciente. Este fenómeno puede ser descrito mejor en términos de una mayor diferenciación perceptual, y de una simbolización más adecuada.

Se menciona que si una persona percibe su experiencia de una manera diferente, lo lleva a encontrar formas más abiertas y directas de expresar sus experiencias cuando las siente.

Lo que sucede en terapia, es que muchas veces las personas describen sensaciones viscerales que han vivido; sin embargo, a estas descripciones, les falta un elemento crucial, que es el de la simbolización adecuada. Es decir, se perciben las sensaciones fisiológicas y viscerales, pero no se simboliza el significado de estas experiencias, es decir, lo que la sensación representa para la persona como odio, amor, miedo, tristeza, o en fin.

La explicación a este fenómeno, es que generalmente la persona concibe estos sentimientos como algo externo a él, y abiertamente contradictorios al concepto del yo, es por eso que son "reprimidos" ya sea en forma de negación o de distorsión.

Rogers (1988), asegura que parecería que la liberación de las represiones, o el surgimiento de la conciencia, de las experiencias negadas, no es cuestión simplemente de que las examine la persona o el terapeuta. Sólo cuando el concepto del si mismo ha sido revisado lo suficientemente como para poder aceptarlas, pueden ser simbolizadas manifiestamente.

El cambio del si mismo precede, en vez de seguir, a la recuperación del material negado o reprimido. Es decir, una vez que se ha trabajado al yo lo suficiente como para aceptar otras experiencias, es cuando se está preparado para el cambio.

En este proceso también es importante la rigidez perceptual, ya que cuando el yo es todavía concebido como una estructura rígida, no permite la entrada de otras opciones, y por lo tanto, no puede haber recuperación de material

negado o distorsionado. Sin embargo, una vez que el yo es percibido como una estructura flexible y cambiante, es cuando se está preparado para aceptar experiencias reprimidas hasta entonces.

La afirmación de que el cambio del si mismo precede, en vez de seguir, a la recuperación del material negado, estaría indicando que la concientización, es un punto importante, y que no se puede dar, sino hasta que hay un cambio en la percepción y simbolización del si mismo; hasta que se percibe como cambiante, flexible, como un proceso abierto y en fin, cuando representa un autoconcepto positivo (con una alta autoestima).

Rogers (1988), menciona que el primer paso hacia la concientización del material no percibido conscientemente, o inadecuadamente simbolizado, es la percepción de incongruencias, es decir la observación de discrepancias entre la experiencia y la estructura del yo. Cuando un sujeto percibe claramente tales discrepancias, no puede dejar de resolverlas.

Se asegura que en una terapia exitosa, parece estar implicado el proceso de traer a la conciencia, de una manera adecuadamente diferenciada y correctamente simbolizada, aquellas experiencias y sentimientos que comúnmente se encuentran en contradicción con el concepto del si mismo del cliente.

Si pudiéramos trascender a esta explicación sobre el proceso de concientización y aprendizaje discriminativo, se plantearía la siguiente pregunta, ¿Se podría lograr mayor apertura poniendo a la persona en diferentes situaciones en las que perciba claramente que su sí mismo es flexible, cambiante y que no es rígido? Esto tal vez se podría lograr quitando la tensión que experimenta la persona.

Si se explicitara más este planteamiento, se diría, que lo importante de una terapia exitosa, el proceso de concientización no logra por si mismo los cambios, sino en conjunto con todos los elementos que lo rodean.

Primero, se debería tener como objetivo lograr una apertura del yo, que la persona no conciba a su yo como algo rígido, sino como una estructura cambiante, progresiva, impredecible y abierta.

Una vez que la persona lograra un concepto flexible de su yo, podría ser relativamente más fácil que entrara en contacto con sus incongruencias, y que al resolverlas pudiera hacer uso de la información no concientizada o deformada; entonces el proceso de concientización se produciría casi automáticamente, esto tal vez sería útil para que la terapia diera resultados más rápidos.

Por otra parte, si el interés estuviera centrado en la optimización de los resultados, considero que lo más importante sería lograr que la persona se abriera plenamente a su experiencia. Para ello habría que recordar, tal como se presenta en un estudio de Beier, que la diferenciación y la formación de hipótesis flexibles, tienden a decrecer en situaciones de ansiedad, que la evaluación realizada por un experto desde un marco de referencia externo puede representar fácilmente una amenaza para el yo y que sólo pueden lograrse apertura y flexibilidad cuando la persona no se encuentra bajo situaciones de ansiedad o amenazantes.

Teniendo en cuenta este factor y regresando a la pregunta sobre ¿cómo podría optimizarse la terapia?, podría decir que sólo reduciendo al máximo la tensión y ansiedad que amenazan a la persona. Por ello, creo que lo más

importante es la atmósfera creada por el terapeuta, ya que a partir de la comprensión empática y de la valoración incondicional se ahuyentan las amenazas. Tal vez se podría agregar asimismo algún tipo de proceso de relajación y tal vez también un programa de evaluación de su yo (autoestima).

Sin embargo considero importante recalcar que el elemento fundamental es la acción y responsabilidad del terapeuta, y que debe ser lo suficientemente competente como para lograr que la persona sea realmente ella misma en la relación.

Me parece que si se implementara un proceso de relajación dentro de la terapia, la agilizaría en algún grado, ya que en situaciones de tensión, no puede haber apertura.

Al presentar rigidez, las personas no se dan oportunidad de sentir ni de pensar; viven angustiadas pero a veces ni siquiera se dan cuenta de ello pues sus preocupaciones los mantienen tan abrumados que no tienen disposición.

En lo personal, creo que si se les diera la oportunidad de relajarse, tendrían un espacio para sentir y pensar, así como la oportunidad de vivenciar un estado que les pudiera facilitar el proceso, donde tomar las cosas con más calma y tranquilidad; esto tal vez les permitiría comenzar a evaluar su estructura del yo. Tal vez este estado de reflexión les permitiría darse cuenta de alguna flexibilidad y comenzar con ello el desencadenamiento del proceso terapéutico.

Un elemento más, que apoya la importancia del proceso de percepción, se encuentra en un capítulo de la obra de Rogers y Kinget (1971, Tomo I, Cap. 3), en donde se aborda el problema del contacto real con la experiencia. Rogers menciona que muchas veces las personas, sobre todo aquellas que están familiarizadas con alguna teoría psicológica, no se dan la oportunidad de trabajar directamente con su experiencia, sensaciones, visualizaciones, grabaciones internas, etc., sino que ponen de por medio los conceptos y racionalizaciones que emanan de la teoría.

Dicho autor supone que esto se debe a que de alguna manera tratan de relacionar experiencias, en lugar de sentirlas plenamente; tal vez, también pudiera deberse, a que tratan de explicar sus conductas y comportamientos en base a los conocimientos de tal o cual aproximación, pero no en base a la experiencia personal.

Finalmente piensa que estas formas de explicación son un estorbo para el progreso real de la terapia, ya que promueven un rodeo o una evasión a lo que en realidad perturba a las personas.

Se cree que para lograr cambios auténticos y reales, se debería evaluar a las personas pero desde un punto de vista del sentimiento; de lo que para el organismo significan los sentimientos; desde lo personal, vital e inmediato y no desde formas intelectuales y reflexivas del conocimiento de si mismo.

Con ello, Rogers no quiere decir que no se puedan hacer análisis intelectuales que no sean válidos; lo que se postula es que son válidos si se basan en las experiencias vitales y no tan sólo en factores intelectuales.

De estos postulados se puede identificar que el autor destaca la importancia de asimilar los sentimientos tal como son experimentados; si esto se

traduce a términos del proceso de percepción, creo que lo que se está afirmando, es que las personas deberían permitirse percibir todas sus experiencias, tal como son; dar paso libre a los sentimientos para dejarse percibir, sin juicios, ni prejuicios, tan sólo recibiendo.

Con respecto a la obra de Carl Rogers, es importante resaltar que en algunos de sus últimos trabajos destacó primordialmente el carácter fenomenológico de los elementos en su teoría, es decir le concedió una importancia vital, al sentido subjetivo de todos y cada uno de los factores y experiencias que conformaban a la persona.

Por ejemplo, al hablar de la tendencia actualizante menciona, "Lo que la tendencia actualizante tiende a lograr es lo que la persona percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es, objetiva e intrínsecamente enriquecedor". (Rogers y Kinget, 1971. Tomo I. Cap. 2, pag. 31).

Esta importancia vital al carácter fenomenológico de las condiciones que conforman al sujeto se extendió a todos los demás elementos. Por ejemplo a la noción del yo, "igualmente no se trata del 'yo', tal como existe en la realidad, sino del 'yo' tal como es percibido por el sujeto" (pag. 34).

Menciona que la noción del "yo" es una estructura perceptual, es decir un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Con estas aseveraciones se puede corroborar una vez más que el proceso de percepción es importante tanto para la misma conformación de la persona, como para el proceso psicoterapéutico, pues se puede decir que dentro de la terapia no se trabaja con la realidad objetiva, sino con las percepciones que la persona tiene de esta realidad.

# ***CONCLUSIONES***

## **CONCLUSIONES.**

Como primer punto, me gustaría recordar que el objetivo del presente trabajo fue el analizar la importancia que desempeña el proceso de percepción dentro de la psicoterapia Centrada en la Persona; punto que se expuso en el capítulo anterior.

Para concluir puedo decir en principio que, el proceso de percepción contiene a mi modo de ver tres fases básicas: la captación de hecho a través de nuestros sentidos, el chequeo con la estructura del yo y la simbolización (adecuada, negada o distorsionada) de la experiencia.

El proceso de percepción lo conceptualizo también como una espiral ya que se tienen diferentes tipos de percepciones, que van desde las captaciones de estímulos ambientales, hasta aquellas implicadas con la persona misma, su autoconcepto y estructura del yo.

Este proceso es diferente del proceso de concientización, ya que el segundo, implica el acceso de las experiencias a la memoria y su adecuada simbolización; es decir, lo considero un proceso más orientado a la estructuración o reestructuración del yo.

Sin embargo ambos procesos son inseparables y se dan de manera alternada y continua durante la existencia de la persona.

Ahora quisiera mencionar algunas conclusiones acerca del papel que juega la percepción dentro del proceso terapéutico.

Creo que una parte de las percepciones se construye a partir de nuestra propia sensibilidad para detectar el entorno, esto es a través de la vista, oído, tacto, gusto, olfato y sensaciones kinestésicas.

Asimismo, considero que esta sensibilidad se incrementa a partir de la terapia, ya que la persona aprende a observar con mayor detalle lo que siente, lo que hace, piensa, cree, dice, etc.; a través de la terapia se van refinando sus sentidos y habilidades para percibir, se desarrollan cada vez más y se propicia que se capte mejor al mundo, con mayor sensibilidad, veracidad y exactitud.

De hecho, Rogers considera que una capacidad de la persona que vive plenamente, es la posibilidad de ser sensible a lo que le rodea.

Otro elemento que me parece muy importante resaltar en estas conclusiones, es el hecho de que la percepción precede a la concientización.

Cuando la experiencia ocurre por primera vez, se percibe a través de los sentidos, se chequea con la estructura del sí mismo para ver si es coherente y si se simboliza adecuadamente, se distorsiona o se niega.

Cuando se trata de una reestructuración de la experiencia, es a través de las captaciones intuitivas, es decir, de las nuevas percepciones, que se chequea con

la nueva organización del si mismo para probar su coherencia, facilitando la toma de conciencia.

En uno u otro caso la percepción precede a la concientización, de tal forma que lo que creo que varia es la flexibilidad de la estructura del yo, ésta tiene la posibilidad de aceptar la percepción sin distorsiones o no.

Otro elemento importante del proceso terapéutico, es la percepción que la persona tiene del mundo, porque a partir de ella construye su realidad (tal como lo menciona Rogers); de tal manera que mientras más adecuada sea nuestra percepción del mundo, estaremos más apegados a la realidad (seremos más conscientes) y esto es sin duda uno de los principales objetivos de la terapia.

Por otro lado, la característica de que las personas son seres básicamente sociales, conlleva a que su necesidad de afecto sea sumamente importante, tanto que por esta necesidad, el organismo es capaz de cambiar la trayectoria de su vida y de su personalidad; cuando no tiene satisfecha esta necesidad, trata de conseguirla a costa de lo que sea, aún de si mismo. Lo más importante para él, es ser considerado como un ser amado socialmente por otra persona significativa.

Estas postulaciones me llevan a concluir que la persona comienza a distorcinar sus percepciones por la necesidad de consideración positiva; pero a través de la terapia se logra regresar el centro de valoración al propio organismo, de tal forma que es capaz de aceptarse a si mismo plenamente, y las percepciones vuelven a ser adecuadamente simbolizadas en la conciencia.

Esto implica que la necesidad de consideración positiva es otro elemento que impide el buen funcionamiento del proceso de percepción, pero que a través de la terapia, puede ser reconstruido.

Observo otra serie de conclusiones con respecto al proceso de percepción, esta vez situadas dentro de la noción del yo.

Considero que la percepción que la persona tiene de su "noción del yo" es importante, porque a partir de ella se organiza la "estructura del yo", es decir, su imagen, autoconcepto, autoestima y por lo tanto su conducta, actitudes y sentimientos para si mismo y para los demás.

Al cambiar la percepción del yo, cambia la conducta.

Puedo concluir también, que para que la persona entre en contacto con su "noción del yo", es necesario que se encuentre en un contexto de seguridad, con el fin de que pueda percibir sin defensas el desacuerdo entre el concepto del yo y la experiencia. De esta forma se evita un derrumbamiento psíquico.

Una consecuencia más del proceso psicoterapéutico, es la apertura a la experiencia, ésta se sitúa en el extremo opuesto a la actitud de defensa, creando una estructura del yo con la suficiente flexibilidad como para aceptar las contradicciones y diferentes actitudes de la persona ante si misma.

Cuando una persona logra apertura y flexibilidad, asimila la información que le proporcionan sus sentidos, de tal forma que su percepción es más adecuada, integrando no solamente la que correspondería a la estructura del yo,

sino que agrega las percepciones de todo lo que es importante y necesario para el organismo.

Este proceso ocurre gracias a que la rigidez perceptual disminuye.

Otra reacción ante el severo control que se había ejercido sobre la percepción, concientización, conducta, sentimientos y actitudes de la persona, es que ésta presenta cambios en su conciencia, se abre paso a experiencias que habían sido percibidas pero que fueron alejadas de una adecuada simbolización; la conciencia deja de controlar un conjunto de sentimientos que resultaban amenazantes, se convierte entonces en un albergue adecuado para los impulsos, sentimientos y pensamientos que ahora se autogobiernan de manera satisfactoria.

Se da entonces, una adecuación entre lo que se percibe y lo que se concientiza.

Podría decir que lo más importante con respecto a la estructura del yo, es que se flexibiliza de tal forma que permite que los procesos de percepción y concientización se desarrollen óptimamente.

Una tercera secuencia de reflexiones me llevan al análisis de la relación del proceso de percepción con el terapeuta.

Considero de suma importancia que el terapeuta se involucre empática y congruentemente con la persona, para que el proceso terapéutico tenga efecto; que conozca la percepción que ésta tiene de sí misma para facilitar a través de la valoración positiva incondicional el cambio en la estructura del yo y con ello lograr una imagen más amplia de la persona misma, así como de los cambios en sus actitudes y conductas.

Es de suma importancia que el proceso de percepción del terapeuta sea lo suficientemente adecuado como para que comprenda el marco de referencia interno del cliente, porque con ello se le acompaña y se le comprende genuinamente en vez de evaluarlo.

En este punto considero necesario remarcar nuevamente la capacidad que tenemos para afinar cada vez más nuestros sentidos y con ello ser capaces de detectar sentimientos, actitudes, creencias y otros elementos importantes para la persona.

Creo que esto se puede lograr a través de la sensibilización de nuestro poder de observación, de escuchar, de empatizar y con práctica profesional ética. Se debe desarrollar cada vez más la habilidad de percibir en todos los sentidos.

Considero también que el papel del terapeuta para servir como agente efectivo de cambio, depende de su ubicación como un "otro socialmente significativo" para la persona.

Creo que se debe desarrollar la capacidad de empatía al grado de ser como un espejo para la persona, para que a través de una relación incondicional y comprensiva logre aceptarse a sí misma, regrese a su propio centro de valoración y promueva un desarrollo cada vez más pleno.

Finalmente, me parece que un método para observar si se presentan cambios en la persona, es la comparación del lenguaje utilizado en las entrevistas iniciales, con el de las finales.

Creo que con ello se podría detectar si hay avances y de qué tipo son, así lo promueve Gómez del Campo (1976) y me parece que no sólo puede ser útil como metodología para estudios de investigación formal, sino como un método de evaluación constante del trabajo de la persona y del terapeuta.

Con estas reflexiones finales concluyo el presente estudio, considerando que el proceso de percepción es un elemento que cambia constantemente y se encuentra al servicio de la persona tanto en una situación de defensa, como en una de reintegración de la personalidad; que lo importante para que se desarrolle mejor es que haya una estructura del yo lo suficientemente flexible y abierta como para que acepte su personalidad tal como es.

# ***REFERENCIAS***

## REFERENCIAS

- Bischof, Ledford S. Interpretación de las Teorías de la Personalidad. Editorial Trillas, México, 1975, Capítulo 9, Pags. 363-381.
- Bugental, J.F.T. (1967). El desafío de la ciencia. Citado en Lafarga C, J. y Gómez del C., J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. Editorial Trillas, México, 1986, (Segunda Edición, 1989), Volumen III, Capítulo I, pags. 13-23.
- Cartwright, D.S. Annotated bibliography of research and theory construction in client centered therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 1957, 4, 82-100. Citado en Gómez del Campo, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.
- Castanedo S, C. Terapia Gestalt Enfoque del Aquí y el Ahora. Editorial Texto Universitario de Costa Rica, Cd. Universitaria Rodrigo Facio, San José, Costa Rica, 1983. Introducción pags. 15-23, Capítulo 1, pags. 25-41.
- Curran, C.A. (1945). Personality Factors in Counseling. Citado en Rogers, C.R. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós Mexicana, S.A., México, 1988. Capítulo 3, pags. 69-122.
- Duncker, Karl. (1945). On problem solving. Citado en Rogers, C.R. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós Mexicana, S.A., México, 1988. Capítulo 3, pags. 69-122.
- Dymond, Rosalind F. (1955) Adjustment changes in the absence of psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*. 19, 2, pags. 103-107. Citado en Gómez del Campo E., José. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura en Psicología. Universidad Iberoamericana, México, 1976.
- Fitts, W. H. (1965) Manual for the Tennessee Self Concept Scale. Nashville, Tenn.: Counselor recordings and tests. Citado en Gómez del C, J. Cambios en el Autoconcepto a través de la participación en psicoterapia Auto-Directiva de Grupo. Tesis, de licenciatura en Psicología. Universidad Iberoamericana, México, 1976.
- Frankl, Viktor. El hombre en busca de sentido. Editorial Herder, Barcelona, 1982.
- Gómez del Campo Estrada, José. Cambios en el Autoconcepto a través de la participación en Psicoterapia Auto-Directiva de Grupo. Tesis de licenciatura, Psicología. Universidad Iberoamericana, Plantel Santa Fe. México, D.F. 1976.
- González Garza, A. M. El Enfoque Centrado en la persona. Aplicaciones a la educación. Editorial trillas, 1987.
- Haigh, G. (1949) Defensive behavior in client-centered therapy. *Journal of Consulting Psychology*. 13, 181-189. Citado en Gómez del Campo, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia auto-directiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, 1976.

- Lafarga C, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978, (Tercera reimpresión 1988), Vol. I, pags. 5-8.

- Lafarga C, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978, (Tercera reimpresión 1986), Volumen II, pags. 5-7.

- Lafarga, J. (1986). Contexto Histórico del Enfoque Centrado en la Persona. Citado en Lafarga, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1986 (Segunda edición, 1989), Volumen III, Capítulo 2, pags. 24-56.

- Lerner, M. 1974. Introducción a la Psicoterapia de Rogers. Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina, 1974. Capítulos 1 al 5, pags. 11-69.

- Mcneal, (1944). Citado en Gómez del Campo, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, 1976.

- May, Rollo. La Psicología y el Dilema del Hombre. Editorial Gedisa, Primera edición, Buenos Aires, 1985, (Primera reimpresión, México, 1987). Capítulo 1 al 3, pags. 19-57.

- Morris, Charles G. Psicología, Un Nuevo Enfoque. Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana S.A. México, 1987. Pags. 7-9, 395-397, 475- 478.

- Mousseau, J. (1972) Una tercera brecha entre Freud y Watson. Entrevista llevada a cabo por J. Mousseau a C. R. Rogers en La Jolla, California. Citada en Lafarga C., J. y Gómez del C., J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978, (Tercera reimpresión 1986). Volumen II, Capítulo 1, pags. 15-31.

- Papalia, D. y Wendkos Olds, S. Desarrollo Humano. Editorial Mcgraw-Hill. Primera edición en español, México, 1985. Capítulo I, pags. 3-44.

- Raimy, V.C. (1948). Self reference in counseling interviews. *Journal of Consulting Psychology*. 12, 153-163. Citado en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, 1976.

- Rogers, Carl R. (1947). Algunas Observaciones Acerca de la Organización de la Personalidad. Citado en Lafarga C., J. y Gómez del C., J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978, (tercera reimpresión, 1986), Volumen II, Capítulo 3, Pags. 62-82.

- Rogers, C.R. (1957) La visión que un terapeuta tiene de la vida plena. Citado en Rogers, C.R. (1957-a). La Naturaleza del Hombre.

- Rogers, C.R. (1957-a) La Naturaleza del Hombre. Citado en Lafarga, J. y Gómez del C. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978 (Tercera reimpresión, 1988). Volumen I, Capítulo 2, pags. 29-34.

- Rogers, C.R. (1957-b) Condiciones Necesarias y Suficientes Del Cambio Terapéutico de Personalidad. Citado en Lafarga C, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978 (Tercera reimpresión, 1988). Volumen I, Capítulo 7, pags. 77-92.

- Rogers, C.R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton-Mifflin, Citado en Gómez del C, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, 1976.

- Rogers, C.R. (1962). La Relación Interpersonal: El Núcleo de la Orientación. Citado en Lafarga C, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978 (Tercera reimpresión, 1986). Volumen II, Capítulo 6, pags. 121-136.

- Rogers, C.R. (1963). La Psicoterapia Hoy o, ¿De Aquí a Dónde Iremos?. Citado en Lafarga, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978 (Tercera reimpresión, 1988). Volumen I, Capítulo 1, pags. 15-28.

- Rogers, C.R. (1965). Algunas preguntas y desafíos que afronta una psicología humanista. Citado en Lafarga, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978 (Tercera reimpresión, 1988). Volumen I, Capítulo 4, pags. 51-56.

- Rogers, C.R. y Kinget, M. Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y práctica de la terapia no-directiva. Editorial Alfaguara, Barcelona, 1971, Tomo I, Capítulos 3, 4, y 5.

- Rogers, C.R. (1974). Citado en Lafarga, J. Contexto histórico del Enfoque Centrado en la persona (1986).

- Rogers, C.R. (1974-a). Cuarenta y seis años en retrospectiva. Citado en Lafarga, J. y Gómez del C, J. Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Editorial Trillas, México, 1978, (Tercera reimpresión, 1986), Volumen II, Capítulo 4, pags. 83-99.

- Rogers, C.R. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, 1978. Estructura General de Nuestro Pensamiento Sistemático, pags. 19-47; Capítulo 1 al 4, pags. 49-89.

- Rogers, Carl R. El proceso de convertirse en persona. Editorial Trillas, México, 1984. Caps. 5 al 7, pags. 77-113.

- Rogers, C.R. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós Mexicana, S.A., México, 1988. Capítulo 1 al 4, pags. 19-175; Capítulo 9, pags. 409-450.

- Seeman, J.A. (1949) A study of the process of nondirective therapy. Journal of Consulting Psychology. 13, 157-168. Citado en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Sheerer, Elizabeth T. (1949) An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. Journal of Consulting Psychology. 13, 169-175. Citada en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Snygg, Donald y Combs, Arthur W. (1949) Individual Behavior: A New Frame of Reference for Psychology. New York: Harper and Bros. Citados en Rogers, Carl R.

Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós Mexicana, S.A., México, 1988. Capítulo IV, pags. 123-175.

- Stock, Dorothy. (1949) An investigation into the interrelations between the self concept and feelings directed toward other persons and groups. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 176-180. Citada en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Taylor, C. and Combs, A.W. (1952) Self acceptance in adjustment. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 2, 89-91. Citados en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Taylor, D.M. (1955) Changes in the self concept without psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 19, 3, 205-209. Citado en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Whittaker, J.O. Psicología. Nueva Editorial Interamericana, Tercera edición, México, 1977, Capítulo I, pags. 2-31.

- Winkler, R.C. and Myers, R.A. (1963) Some concomitants of self-ideal-measures of self-acceptance. *Journal of Counseling Psychology*, 10, 1, 83-85. Citados en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.

- Wrenn, C.G. (1958) The self-concept in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 2, 104-109. Citado en Gómez del Campo E, J. Cambios en el autoconcepto a través de la participación en psicoterapia autodirectiva de grupo. Tesis de licenciatura, Psicología, Universidad Iberoamericana, México, 1976.