

219
2 ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
CAMPUS IZTACALA

EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA
Y LOS PRINCIPIOS DE COMUNICACION
QUE LE SUBYACEN.

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA

MARTHA ELENA SANCHEZ MARTINEZ

ASESORAS

LIC. LETICIA MALDONADO DURAN.
LIC. MA. ELENA MARTINEZ CHILPA.
MTRA. BEATRIZ TORRES ACOSTA.

LOS REYES IZTACALA

ENERO DE 1998.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

26 0576



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

RESUMEN-----	4
INTRODUCCION-----	5
I. - SURGIMIENTO DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.	
1. -ANTECEDENTES FILOSOFICOS-----	8
1.1. -CONSIDERACIONES DE LA FILOSOFIA FENOMENOLOGICA-----	10
1.2. -CONSIDERACIONES DE LA FILOSOFIA EXISTENCIALISTA-----	14
2. -EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA-----	27
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS-----	32
BIBLIOGRAFIA-----	33
II. -CONCEPTOS CENTRALES DE LA TEORIA DE LA PERSONALIDAD DE CARL ROGERS.-----	34
1. -PERSPECTIVAS PSICOLOGICAS REFERENTES A LA PERSONALIDAD HUMANA-----	35
1.1 PUNTO DE VISTA PSICOANALITICO-----	38
1.2 PUNTO DE VISTA CONDUCTUAL-----	38
1.3 PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGIA DE LOS RASGOS-----	39
1.4 PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGIA GESTALT-----	40
2. -LA PERSONALIDAD DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.	
2.1 LA NATURALEZA DEL SER HUMANO-----	42
2.2 FORMACION DEL CONCEPTO DE SI MISMO-----	45
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS-----	51
BIBLIOGRAFIA-----	52
III. -LA COMUNICACION EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL.	
1. - QUE ES LA COMUNICACION -----	54
2. -RESEÑA HISTORICA DE LA COMUNICACION TERAPEUTICA-----	57
2.1 LOS PRIMEROS INTERVENTORES-----	60
2.2 INTERVENCIONES ANTIGUAS Y SU RELACION CON LA PERSONALIDAD Y EL COMPORTAMIENTO-----	61

3. - INTERVENCION TERAPEUTICA Y CRECIMIENTO PERSONAL-----	69
3.1 FUNCION DEL TERAPEUTA NO DIRECTIVO-----	71
3.2 LA RELACION TERAPEUTICA-----	74
3.3 LAS ACTITUDES BASICAS: SUS CARACTERISTICAS Y SUS EFECTOS EN LA INTERVENCION TERAPEUTICA-----	77
3.3.1 CONGRUENCIA-----	77
3.3.1.1 EFECTOS DE LA CONGRUENCIA-----	78
3.3.2 CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL-----	79
3.3.2.1 EFECTOS DE LA CONSIDERACION POSITIVA INCONDICIONAL -----	80
3.3.3 COMPRESION EMPATICA-----	81
3.3.3.1 EFECTOS DE LA COMPRESION EMPATICA-----	87
4. -ESTRATEGIAS DE COMUNICACION QUE CONTRIBUYEN AL PROGRESO TERAPEUTICO-----	89
4.1 FACTORES QUE OBSTACULIZAN LA COMUNICACION-----	89
4.2 FACTORES QUE FACILITAN LA COMUNICACION-----	92
CONCLUSIONES-----	100
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS-----	104
BIBLIOGRAFIA-----	106

R E S U M E N

El presente trabajo se avocó a conocer los principios de comunicación mediante los que se guía la intervención terapéutica del enfoque centrado en la persona.

Este planteamiento se abordó a lo largo de tres capítulos. En el primero se conocieron los fundamentos filosóficos que sustentan el proceder terapéutico. En el segundo se retomaron los planteamientos teóricos sobre el desarrollo de la personalidad. Y en el tercero se abordó lo relacionado con la comunicación interpersonal promovida por el enfoque.

Se encontró que en la cualidad del encuentro interpersonal -definida en el enfoque- es posible identificar los principios que guían la relación terapéutica, y que éstos contribuyen al establecimiento de relaciones enriquecedoras, que al ser experimentadas dan lugar al cambio y desarrollo del potencial humano.

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

La comunicación humana es objeto de estudio de la psicología. Dicho estudio crece debido a la complejidad de las interacciones sociales, es por ello que se han desarrollado enfoques y teorías avocados a comprender, explicar y dar atención a la personalidad humana desde el plano terapéutico de la comunicación.

Uno de los enfoques es el conocido como Enfoque Centrado en la Persona.

El Enfoque Centrado en la Persona gira en torno a dos cuestiones básicas de la psicoterapia, la primera conocer el potencial del ser humano para que éste logre un óptimo desarrollo, la segunda se relaciona con la forma de interactuar de manera eficaz en el plano terapéutico.

El potencial del ser humano se desarrolla de acuerdo a las experiencias que cada persona tiene con los elementos físicos y personales con que interactúa. Se afirma que la conducta es dirigida por un motivo básico: realizar las capacidades o potencialidades personales. Los seres humanos nos caracterizamos por una tendencia a la adaptación psicológica siendo esto una manifestación de la necesidad de superación personal que se puede desarrollar con una relación enriquecedora¹.

La relación enriquecedora se distingue como tal cuando tiende a aumentar y mejorar la comunicación entre los participantes, siendo -de acuerdo con Rogers- la cualidad de la interacción lo que produce efectos positivos. La cualidad del encuentro diferencia tres características básicas que fortalecen la comunicación al ser reflejadas en la actitud del orientador, éstas son Congruencia, Empatía y Aceptación positiva incondicional.

Las consideraciones de Rogers sobre la cualidad del

encuentro se sustentan en su filosofía de la naturaleza humana por lo que la hipótesis planteada es la siguiente: Si el Enfoque Centrado en la Persona fundamenta su intervención terapéutica en la cualidad del encuentro, entonces es posible reconocer en ella los principios de comunicación que fortalecen la relación y promueven el cambio de la personalidad y de la conducta.

Es importante establecer que la comunicación se define como el conjunto de procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se relacionan varias personas a fin de alcanzar objetivos determinados ².

La finalidad de la psicoterapia es promover en la persona que consulta la adquisición de medios autónomos que le ayuden a autoexplorarse de tal modo que pueda conocer y entender lo que sucede en su interior como en su exterior³. Es por ello que se considera al enfoque como una teoría de la comunicación interesada en conocer los factores que favorecen el tipo de actitud necesaria para formar las condiciones óptimas del Enfoque Centrado en la Persona⁴. Por lo anterior se planteó como objetivo del presente trabajo conocer los principios de comunicación que facilitan el establecimiento de la relación y que contribuyen a que la persona que consulta adquiera los medios autónomos que le permitan restablecer su percepción y desarrollarse en armonía con su entorno social.

Para lograr el objetivo planteado, el trabajo se desarrolló en tres capítulos. En el primero de ellos se abordaron las corrientes filosóficas que retomó el humanismo para fundar sus bases, con la finalidad de comprender el origen de la postura filosófica del Enfoque Centrado en la Persona y su posición ante dos cuestiones básicas que son: el problema del conocimiento y la naturaleza humana. Posteriormente en el siguiente capítulo se expusieron los

constructos desarrollados por el enfoque respecto a la teoría de la personalidad que, como se sabe, es un tema controversial porque está supeditado a una infinidad de referencias, por ello en la primer parte del capítulo se mostró de manera general la opinión del Psicoanálisis, del Conductismo Radical, de la Psicología de los Rasgos y de la Psicología Gestalt, con la finalidad de contar con un marco referencial que permita distinguir los constructos expuestos por el enfoque aquí tratado.

Finalmente en el capítulo tres se presentaron los planteamientos desarrollados por el enfoque que han propiciado que sea considerado como una teoría de la comunicación promotora del cambio y desarrollo personal. Se abordaron cuestiones tales como: qué se entiende por comunicación, los orígenes de la comunicación terapéutica, las características de la intervención antigua, y sobre todo se retomaron los constructos básicos sobre los que la Terapia Centrada en la Persona apoya su intervención, como son el objetivo y la finalidad de la terapia, las características de la relación y el proceso de desarrollo personal que se promueven en el cliente.

CAPITULO I: SURGIMIENTO DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

1. ANTECEDENTES FILOSOFICOS.

El deseo por comprender y entender las necesidades del ser humano ha llevado a las diferentes ramas de la ciencia a desarrollar métodos y técnicas que le brinden atención eficaz y oportuna. La Psicología no es la excepción, ya que ha estado atenta a los cambios que la sociedad exige, por lo que se han desarrollado diferentes posturas respecto a la forma de concebir al hombre, explicar sus relaciones y actitudes para consigo mismo y con los demás.

Entre las posturas psicológicas que se han desarrollado se encuentra la psicología humanista, que surgió en Estados Unidos como tercera fuerza, las otras dos fueron el Psicoanálisis y el Conductismo. Los conceptos de ésta fueron desarrollados por psicólogos europeos que emigraron a los Estados Unidos; entre estos se encuentran Kurt Goldstein, Erick Fromm, Fritz Perls y Ruth Cohn, quienes estaban influenciados por la filosofía existencialista y la fenomenología⁵.

La psicología Humanista se desarrolló bajo condiciones muy particulares de la sociedad estadounidense en las décadas de los años cincuenta y sesenta, pues a partir de 1933 se contó con el programa impulsado por el presidente Roosevelt que llevó el nombre de New Deal, en donde se promovieron líneas de trabajo tendientes a mejorar el estado de la sanidad pública, se crearon programas de construcción y vivienda para los trabajadores y se elaboraron proyectos de seguridad y bienestar social con la finalidad de garantizar una existencia digna a los ciudadanos. De esta forma Roosevelt dió impulso al desarrollo del pensamiento humanista al vincular las metas de su nación con las del

individuo, señalando en 1941 que:

"La nación al igual que una persona tiene una mente que es necesario mantener alerta e informada que necesita conocerse a sí misma, forjarse esperanzas y estar consciente de las necesidades de sus vecinos, es decir, las otras naciones, ya que son todas parte de un mismo mundo"⁶.

De esta forma Roosevelt logró reorientar el sentimiento social hacia valores positivos, contrarrestando la alienación de los individuos ante sí mismos y los demás.

A partir de aquí se comenzaron a analizar desde el plano de la salud psíquica cuestiones tales como la enfermedad mental, la responsabilidad, las experiencias de la existencia humana, el papel de la familia y el sentido de la terapia, dándoles una nueva orientación, renunciando a la concepción médica de enfermedad mental de ese tiempo en que se le consideraba como un germen que al anidarse en el ser humano le impedía actuar con responsabilidad. En cuanto al sentido de la terapia se concibió la idea de descubrir la personalidad y autenticidad de cada persona por medio de la confrontación de las experiencias de la existencia humana, entre éstas se encuentran la desesperanza, el amor y el éxtasis⁷.

El trasfondo filosófico que subyace a la psicología humanista se encuentra por un lado en el existencialismo y por otro en la fenomenología; por ello con la finalidad de respaldar ésta parte medular, en el presente capítulo se expusieron las ideas desarrolladas por los representantes de ambas corrientes filosóficas. En primer lugar se expuso lo referente a la filosofía fenomenológica, posteriormente se abordaron las consideraciones elaboradas por filósofos existenciales, presentando las afirmaciones generales retomadas de ambas filosofías por la psicología humanista.

Finalmente se concluyó con la exposición breve de uno de los enfoques psicológicos desarrollados dentro de la psicología humanista, el enfoque Centrado en la Persona, siendo éste el tema de análisis de los capítulos posteriores.

1.1 Consideraciones de la Filosofía Fenomenológica.

El promotor de la fenomenología fue Edmund Husserl (1859-1938)⁸, quien consideró que si la filosofía debía renovarse era necesario regresar a las cosas mismas, se interesó por establecer un método para filosofar y encontrar un fundamento para las ciencias. El método elaborado por Husserl (el método fenomenológico) ha sido empleado por diversos filósofos existencialistas, entre éstos Martín Heidegger, Jean Paul Sartre y Marleau Ponty, lo cual no significa que se deba confundir este método con las filosofías existencialistas desarrolladas.

Husserl definió que la actitud del fenomenólogo es la omisión de todas las presuposiciones por lo que el método fenomenológico no es explicativo sino descriptivo, siendo ésta la actitud del analista puro que olvida las interpretaciones anteriores y se enfrenta de manera directa ante los objetos que le interesan viéndolos cara a cara. Husserl señala que cuando la descripción de los objetos es fácil esta se hace de manera directa y cuando la descripción es difícil o complicada indica que es necesario realizar una "epoche"⁹, es decir, hacer una suspensión de juicio poniendo entre paréntesis la serie de hechos que no pueden describirse y esperar a que las descripciones precisas nos permitan explicarlos. A los aspectos puestos entre paréntesis Husserl los ha denominado reducción fenomenológica. Pero ¿cuáles son los fenómenos que le interesan a Husserl?. En primer lugar, él se interesa por la filosofía de la aritmética y tiene especial atención por las investigaciones lógicas por ello se ocupa de los fenómenos

de tipo lógico e ideal, y se interesa por la reducción eidética, entendiendo por eidos un conocimiento de esencias. Al tratar con esencias, señala que es muy precipitado hablar de la existencia o no existencia de éstas, por lo que basa su filosofía en hipótesis pone las esencias entre paréntesis para descubrirlas en la descripción de los fenómenos.

Como ya se señaló, a Husserl le interesa el análisis de los fenómenos ideales, que se conocen por medio de la forma Husserliana que es la intuición. Las intuiciones pueden dividirse en dos: Las intuiciones sensibles son los datos de la experiencia sensorial de la que se ocupan la física, la química, la botánica o la psicología. La intuición de esencias, por otro lado significa que los fenómenos se dan, se entregan y al manifestarse nuestro deber es verlos y ordenarlos mediante la intuición eidética, con esto explica que " lo que se da puede verse, las esencias se intuyen y lo que se da e intuye se describe"¹⁰. Con esto Husserl expresa dos componentes básicos del conocimiento, por un lado aquello a lo que se puede hacer referencia y por otro el efecto que éste tiene sobre la persona, y afirma que en la conjunción de ambos es posible comprender y describir la esencia de los fenómenos. Partiendo de estos supuestos intenta comprender la estructura de la conciencia y finalmente acercarse al problema de la conciencia y de la comunicación entre las conciencias. Al respecto explica que comunmente las palabras de intención y de intencionalidad indican un acto de la conciencia voluntaria, además de que al hablar de intención se le unen conceptos de la vida moral, éste no es el sentido que él le aplica al término intención. Cuando habla de intención lo hace de acuerdo a la etimología que significa intendere, es decir tender a, por lo que la intencionalidad es una actividad de la conciencia. Al hablar de que la conciencia tiene un sentido intencional quiere decir que es siempre una conciencia activa .

Husserl distingue dos polos de la conciencia intencional, estos son el sujeto y el objeto. En cuanto al objeto, éste puede ser real o ideal, es decir puede ser algo de lo que se puede hacer referencia concreta (cualquier objeto del mundo circundante) o algo abstracto e ideal (un número o una forma geométrica). Al distinguir dos polos de la conciencia distingue también dos polos del conocimiento, por un lado se encuentra el yo, es decir el sujeto, y por otro lado el objeto; por poner un ejemplo, el objeto puede ser un arreglo floral, de éste se pueden distinguir diferentes perspectivas: el color de cada flor, lo verde de sus tallos, lo ancho de sus pétalos, lo grueso de sus tallos etc., así al ver el sujeto el arreglo, percibe distintos aspectos, tiende en su conciencia a dirigir su atención hacia ellos. A ésta dirección de la conciencia hacia el objeto es lo que Husserl nombra noesis, siendo los noemas los distintos aspectos del objeto, por lo que conocer es dirigirse hacia el objeto, ver los distintos aspectos y al conjugarlos llegar a la totalidad del objeto, con lo que se obtiene el conocimiento de donde a su vez, se desprende un concepto más, el de la verdad del conocimiento. La verdad es definida como la correspondencia entre el acto de conocimiento y el objeto conocido, cabe recordar que es mediante el análisis de las intuiciones sensibles (los datos de la experiencia sensorial) y la intuición de esencias (la presencia de la cosa en la conciencia, lo cual no significa que la conciencia contenga cosas como si fuera un recipiente sino la capacidad de imaginación y representación simbólica que posee) como se puede obtener un conocimiento más acertado¹¹.

Continuando con el análisis de la conciencia, Husserl señala que ésta tiende a asimilar objetos semejantes, por lo que al percibir una persona a otra es posible realizar analogías entre éstas, esto puede comprenderse mejor citando

el siguiente párrafo:

"La conciencia es una conciencia abierta que percibe a los demás como seres semejantes al mío y que los percibe como seres que existen de la misma manera que yo existo, si percibo otro cuerpo transfiero a él lo que siento de mi cuerpo; si percibo otro pensamiento transfiero a él mi pensamiento y sé que este otro pensamiento piensa".¹².

Por lo anterior, Husserl concibe a los seres humanos como seres en comunicación que se perciben unos a otros como semejantes porque identifican cualidades similares. Esto no significa que se antepongan juicios, pues el hacerlo implicaría caer en contradicción con su método¹³.

Entre los filósofos que desarrollan una de dichas cualidades que comparten los seres humanos se encuentra Max Scheler, él expone que los valores son objetos intencionales en el sentido de tender a, como lo explica Husserl, son universales y necesarios, y establece una jerarquía de los valores. En primer lugar se encuentran los valores sensibles, que nos ayudan a definir lo agradable y desagradable, posteriormente se encuentran los valores vitales como la nobleza, la valentía, la generosidad y el honor, y finalmente se encuentran los de tipo religioso, que son los valores más altos, entre ellos se encuentra la caridad. Para profundizar acerca de los valores comienza oponiendo el término individuo al de persona, dice que los individuos son hombres sin cualidades propias como son el número de un soldado o el de un alumno en clase, dado que la despersonalización es sinónimo de la clasificación, por lo que el hombre no es individuo sino persona. El hombre es algo más que un yo egoísta, conciencia, madurez o libertad, es un ser que ama. Indica que existen fuerzas limitadoras

que obstaculizan su capacidad de amor, la principal de éstas es el resentimiento, que consiste en reprimir sentimientos considerados como negativos. El resentimiento puede negar la existencia de los valores o deformarlos; el amor humanitario o altruista es una forma desviada de querer a los demás para hacerse querer o de proteger para ser protegido. Para él, el amor verdadero es la entrega total sin autoengañarse y afirma que en el momento en que la entrega sea libre de conveniencias y enmascaramientos será posible una relación de persona a persona y dejará de existir la relación de egoísmo a egoísmo o de temor a temor. Señala que si el hombre concibe que en sí mismo posee un orden de amor que jerárquicamente lo lleve a amar más, descubrirá un amor infinito que sólo se puede unir a otro infinito que es Dios¹⁴.

De lo anterior puede deducirse que los valores se asignan a las personas, no a los individuos, ya que éstas son quienes sienten y pueden manifestar su sentir a otras personas.

1.2 Consideraciones de la Filosofía Existencialista

La filosofía existencialista comienza con el pensamiento de Soren Kierkegaard, éste ha sido el punto de referencia para el desarrollo de diferentes posturas existenciales por lo que se ha considerado llamar a esta corriente filosófica "los existencialismos", pues aunque existen elementos comunes en ellas es posible distinguir diferencias específicas. la filosofía existencialista se divide en tres grupos, el primero de ellos se compone de aquellos filósofos que se encontraron más cerca de los postulados elaborados por Kierkegaard como son Martín Buber,

Miguel de Unamuno y Karl Jaspers. En el segundo grupo se ubica Martín Heidegger, y en el tercero se encuentra Jean Paul Sartre¹⁵.

La filosofía elaborada por Soren Kierkegaard expresa que todo aquel que no se posee a sí mismo se engaña cuando intenta ayudar a los otros, pues para ayudarlos es necesario tener la capacidad de entender lo que el otro entiende, cuando no se tiene certeza en los procedimientos de ayuda empleados y aun así uno se empeña en querer ayudar a los otros, en lugar de querer brindar un beneficio lo que se quiere es ser admirado, por lo que todo esfuerzo por ayudar debe ser precedido por la autohumillación, porque ayudar no significa ser ambicioso sino paciente, tener la capacidad de resistir críticas y la aceptación de no poder entender lo que otro entiende. Menciona que si alguna persona acude a pedir ayuda para poder expresar su sufrimiento y encontrar alivio a éste y no lo encuentra ya sea porque quien le intenta ayudar no puede comprender su pena o porque se precipita a querer librarlo de su dolor, entonces puede ocurrir que se decepcione y recaiga en un falso alivio recluyéndose en su mismo sufrimiento. Por ello Kierkegaard indica que ser maestro no significa saber todo respecto a su materia, ser maestro es ser aprendiz, la instrucción empieza cuando el maestro aprende del aprendiz y esto se logra cuando el maestro se pone en el lugar del educando, de este modo puede entender lo que él entiende y la mejor forma de hacerse entender¹⁶. Hasta aquí Kierkegaard habla de la importancia de conocerse a sí mismo para poder entablar una relación caracterizada por el entendimiento mutuo, expresando que la base del entendimiento se encuentra en atributos como la humildad, el respeto y el reconocimiento de las limitaciones que poseemos y que pueden obstaculizar la comprensión entre los seres humanos.

Por otra parte cuando hace referencia a los seres humanos expresa que en todos habita una inquietud, una perturbación, una desarmonía, el temor a algo desconocido o a algo que no nos atrevemos a conocer, puede ser algo externo o puede tratarse de nosotros mismos. La desesperación tiene diferentes formas de manifestación, una de estas consiste en no estar desesperado y mostrar una tranquilidad aparente causada por la evitación a sí mismo, una evitación a las inquietudes y temores personales¹⁷. La desesperación es definida como una categoría o propiedad del espíritu, "es la inconsistencia en que se encuentran los hombres sobre su destino espiritual"¹⁸, es decir la incertidumbre que tenemos sobre el destino final de nuestra existencia en el mundo. De las formulaciones anteriores, Kierkegaard elabora otras respecto al ser humano entre estas las siguientes¹⁹:

- 1.- La existencia humana se caracteriza por estar marcada por el abismo, la muerte, el desgarramiento y el miedo.
- 2.- El ser humano al enfrentarse a una realidad incomprensible se ve afectado por el miedo y la desesperación,
- 3.- Al estar sometido al miedo se percata de la existencia de diferentes posibilidades de actuación con lo que descubre su posibilidad de elegir y decidir.
- 4.- La elección y decisión son características esencialmente humanas. La existencia real se da cuando el ser humano ejerce su poder de decisión escogiendo y rechazando las posibilidades presentadas, atreviéndose a ser completamente él mismo.
- 5.- El hombre se encuentra en interacción con su entorno y es mediante su actividad que expresa la libertad que posee, se hace dueño de la naturaleza y es capaz de realizar lo humano para todos los que le rodean.

6.- El ser humano es un ser individual y social, individual en cuanto que posee inquietudes y anhelos que le hacen proyectarse interna y externamente como ser único; y social en cuanto al intercambio que realiza con sus semejantes.

De acuerdo a los puntos anteriores, Kierkegaard concibe al hombre como un ser que no se resigna a ser presa del temor y la desesperación, como un ser con posibilidades de elección y decisión, capaz de ser creativo y de encontrar mediante su actividad la libertad.

Como se mencionó anteriormente, Martín Buber sigue la línea filosófica de Kierkegaard. Buber expone que el ser humano es una dualidad dado que es posible diferenciar en él dos actitudes fundamentales, estas son²⁰:

a) La actitud orientadora mediante la que tiende hacia la seguridad.

b) La actitud realizadora que le da la posibilidad de traspasar los límites existentes, esta actitud se caracteriza por el atrevimiento, el peligro y el riesgo. Partiendo de ésta noción señala que:

1.- En el ser humano autorrealizado ambas actitudes (Orientadora y realizadora) se encuentran unidas:

2.- El hombre desea por un lado obtener seguridad, y por otro lado desea el riesgo, pues es en éste donde puede conocer sus opciones creadoras que se encuentran ligadas al miedo, al riesgo y al peligro.

3.- El ser humano tiene la posibilidad de decisión, de elegir entre la orientación y la realización.

4.- Distingue entre persona y ser propio. Al hablar de la persona se refiere a quien se concibe a si mismo a través de la participación en un mundo realizador que se encuentra en constante cambio al igual que ella. En cuanto al ser propio se refiere a las personas que tienden más a la seguridad, a experimentar la sensación de que todo permanecerá igual y sin riesgos. Buber explica que el ser humano permanece en este estado hasta que es llamado, no a

dejar el polo de la orientación sino aceptar el riesgo y el sacrificio para llegar a ser persona.

De acuerdo a los puntos anteriores, para Buber la persona no nace se hace , se construye continuamente mediante sus acciones y decisiones. Al igual que kierkegaard concibe al hombre libre y capaz de elegir su propio rumbo.

Dos mas de los filósofos existencialistas que han sido enmarcados dentro del grupo al que se esta haciendo referencia son Miguel de Unamuno y Karl Jaspers. El primero de ellos fue autor dramático , novelista, poeta y filósofo. En su obra habla acerca del hombre concreto, es decir del hombre de carne y hueso que nace, sufre, goza y muere. Su filosofía se contrapone al idealismo de Descartes ya que afirma que la noción *Pienso luego soy*²¹ da muestra de un ser desvitalizado , ideal e irreal, ante esto el filósofo dice que lo mas antiguo no es que el hombre piense, sino que vive, por lo que su premisa es *soy luego pienso*²². La existencia humana es pasajera, móvil, temporal, caracterizada por la agonía, la lucha y un estado perpetuo de contradicción, el hombre ansía la inmortalidad del alma aunque esta creencia sea la base de dudas y contradicciones.

Por su parte Karl Jaspers indica que el hombre al emprender la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites, en la búsqueda se ve afectado por la desesperanza, confrontandose con la enfermedad, la muerte, el sufrimiento, la desesperación y el fracaso, estos son parte de su existencia, es aquello con lo que se enfrenta cotidianamente y es ante lo que puede escoger el ganarse o

perderse a sí mismo, ya que tiene la capacidad para decidir el camino que desea seguir, siendo la decisión la muestra de la libertad que porta²³.

Jaspers señala que el ser humano puede considerarse desde dos puntos de vista. El primero es como objeto de investigación y el segundo como existencia, una existencia que posee una libertad inaccesible a toda investigación. La libertad se hace consciente cuando al reconocer los requerimientos de la vida el hombre decide satisfacerlos o evitarlos, siendo que al decidir no sólo decide algo, sino decide ser él mismo y acatar su responsabilidad. Para Jaspers, el ser hombre por tanto, es tener libertad y referencia a Dios, pero ¿cómo encontrar la dirección adecuada?. Menciona que el hombre tiene la posibilidad de dirigirse por el camino de la trascendencia, es decir, la dirección que lleva a Dios. Para aclarar esto expresa que el hombre posee juicio que lo impulsa, corrige o confirma y que la voz de Dios como juicio sobre la actividad del hombre se expresa por medio del juicio mismo del hombre sobre sus sentimientos, motivos y acciones. Habla de Dios como el ser uno mismo, ésto lleva al hombre a percibirse dependiente de Dios pudiendo con ello encontrar ayuda en sí mismo y trascender. La trascendencia es vista como la posibilidad que tiene el hombre de realizar su libertad y llegar a la propia satisfacción y al conocimiento pleno del amor en conjunción con Dios²⁴.

Hasta este momento los filósofos mencionados hacen referencia a la existencia de Dios para explicar la existencia humana; Heidegger, de manera diferente, en su filosofía no aprueba ni desaprueba la existencia de Dios, sólo describe el Ser en sí mismo en cuanto a ser. Expresa que el Ser del ser humano se diferencia del de los objetos y de los otros seres vivos (animales y vegetales) porque tiene la posibilidad de preguntarse acerca de su existencia

y percatarse de su relación simultánea con otros seres humanos y objetos del mundo. La existencia para Heidegger es un "ser hacia la muerte"²⁵, por lo que el hombre desde su nacimiento se confronta con la muerte y el miedo a ella, dicho temor no es visto con pesimismo, por el contrario, esta noción de finitud le brinda al hombre la posibilidad de conducir la propia realización y la búsqueda de satisfacción.

Heidegger menciona también que el ser humano tiene la capacidad de experimentar diferentes sensaciones, una de éstas es el miedo que se percibe siempre que se está en contacto con un objeto que nos asusta, la angustia se dá ante la nada, una nada que se hace consciente y que es diferente a la ansiedad que es una forma de miedo. Al hablar de la nada Heidegger hace referencia concreta a la muerte, a la muerte de cada quien, a eso que todos tememos y de quien todos hablamos como algo existente y externo pues podemos hablar de la muerte de otro sin pensar que se trata de la muerte de uno mismo, de la muerte que precede a lo que vivimos, continuando así con una existencia cotidiana, inauténtica y anónima.

El hombre es definido como un ser-en-el-mundo, siendo los guiones los indicadores de que el ser-en-el-mundo es un ser en unión, un todo en conjunción. Al hablar del mundo distingue dos aspectos: por un lado se encuentra el mundo físico, el mundo que nos rodea. Por otro lado se encuentra el mundo que el hombre hace, que transformamos mediante las técnicas y las ciencias. Indica que al conectar las palabras ser-en-el-mundo con el término en quiere decir que estamos en el mundo como caídos, sin saber cual es nuestro origen y temiendo nuestro destino que es la muerte. Menciona que la forma auténtica de estar en el mundo es encontrándose a sí mismo y el actuar en el mundo, pues el estar en implica estar con los otros, así, al encontrarnos con los demás nos percatamos de la situación de nuestro ser.

En lo que respecta al ser, menciona que el pasado propio y auténtico es el sido, es decir lo que para sí ha sido. El tiempo presente es el vivir ahora un mundo, unas personas y un yo auténtico. El futuro será un advenir, un esperar y correr a encontrar. De estos tres espacios le dá primacía al futuro porque lo que ha sido es irrepetible y por tanto carece de sentido y dirección; el tiempo presente es breve y siempre se encuentra en transición de quedar en el pasado, por lo que sólo el futuro es posible. El considerar los tres momentos anteriores lleva a Heidegger a afirmar que la muerte es inevitable por lo tanto debemos aprender a aceptarla y tener en cuenta que la nada es aquello que desencadena la angustia pues después de la muerte no sabemos que pasa²⁶.

Otro de los filósofos que sobresale por sus aportaciones existencialistas es Jean-Paul-Sartre, que al interesarse por el método fenomenológico pudo analizar las manifestaciones particulares del comportamiento, realizando así una crítica a la línea de psicología positivista que parte de los hechos aislados calificando a los investigadores de coleccionistas. El se interesa principalmente por lo imaginario y la emoción, afirmando que la experimentación y la medida no son suficientes para explicarlos. Postula que la imagen es ausencia del objeto y que al presentarse no es un contenido de la conciencia sino una operación, la imaginación es hacer aparecer el objeto en el que se piensa de modo que la persona que imagina pueda poseerlo, por lo que aparece como oposición a la conciencia del mundo, nos libera momentáneamente del mundo pero al aparecer el objeto sólo podemos mirarlo, no observarlo, no profundizar en él, siendo esto la señal de que se encuentra ausente²⁷.

Por otro lado, la emoción es una de las actitudes básicas de la conciencia, la emoción es un sistema que el

ser humano emplea para sustituir una conducta, es un medio para eludir una dificultad, es una escapatoria o un truco de evasión. De este modo una persona puede mediante la emoción transformar su manera de estar presente en el mundo, representando corporalmente esa transformación, este cambio puede ayudar a evadir una situación cualquiera. Sartre señala que dicho cambio es una elección libre que sólo puede ejercer el ser humano²⁸.

La premisa fundamental del filósofo es la libertad humana. Ser libre no es sinónimo de tener éxito, sino de tener un margen de comparación y poder elegir²⁹. Parte de que el hombre es libre basandose en tres afirmaciones³⁰:

- 1.-El hombre no está determinado por su pasado porque el pasado es lo sobrepasado, aquello que ya fue afrontado.
- 2.-Es libre porque no tiene esencia predeterminada, tiene la posibilidad de elegirse a sí mismo.
- 3.-Es libre porque Dios no existe, cuando la idea de Dios se establece el hombre se pierde a sí mismo, pierde la responsabilidad de su existencia, en cambio al ser libre se responsabiliza de sus actos y se comporta de acuerdo al compromiso que tiene con sus semejantes. Por lo tanto la conciencia es conciencia de sí y conciencia de que existen estructuras sociales.

La realidad humana es temporal porque al existir el hombre tiene la posibilidad de definirse como un proyecto lanzado hacia el futuro pues el pasado son los actos y circunstancias sucedidas que se instalan en la conciencia como esencias incambiables; el presente es el momento actual y el futuro es lo que todavía no es, es sólo un proyecto, por lo que el hombre es lo que habrá proyectado ser.

Continuando con lo anterior se pueden desglosar las siguientes formulaciones que Sartre elaboró respecto al ser

humano³¹:

a) Al comportamiento del ser humano lo determina un propósito, una meta, una intención ubicada en el futuro. b) El ser está determinado por la existencia ya que lo que lo que sucederá en el futuro no existe en el ahora.

c) Sólo el ser humano puede vincular lo existente o aún inexistente con sus acciones presentes.

d) El ser humano está condenado a la libertad, a tener que elegir, pues en esta elección se elige a sí mismo. Por ejemplo puede elegirse como rápido, lento, intrépido o huidizo.

e) Toda elección es un proyecto para una solución del problema del ser, porque el ser humano tiene la posibilidad de cambiar cualquier situación basando su proyecto en la anticipación de su futuro ya que el cambio de su situación sólo puede suceder en éste, siempre y cuando se comprenda el pasado y el presente, pues sólo así podemos conocer aquello que deseamos cambiar.

f) La comprensión del tiempo implica entender que el pasado son sucesos que no es posible cambiar, pero el significado o valor de dichos sucesos podemos modificarlo de acuerdo con lo que deseamos para el futuro, así esto puede ser también un marco de comprobación de si el pasado está vivo determinando nuestros actos o si está muerto dando paso a nuevas experiencias.

g) Sartre indica que "cuando creamos nuestro propio yo individual con valores propios, participamos automáticamente del surgimiento de un ideal de naturaleza humana"³².

De acuerdo a lo escrito hasta este momento, se pueden encontrar tanto diferencias como similitudes entre los filósofos existencialistas. En cuanto a los elementos que todos comparten se encuentran los siguientes:

1) Parten de la existencia humana, para ellos la existencia precede a la esencia, es decir parten de que el hombre

primero existe y luego piensa, contemplando el pensar como algo inherente a su ser.

2) La existencia es dinámica porque es lo que cambia, lo que se altera desde el nacimiento hasta la muerte.

3) Insisten en la libertad que el ser humano posee para realizarse a sí mismo en conjunción con su entorno.

Una vez expuestos de manera general los postulados desarrollados por los filósofos fenomenológicos y existencialistas es conveniente presentar las afirmaciones retomadas de ellos por la psicología humanista, pues éstas han servido de base para el desarrollo de diferentes enfoques. Así entre dichas afirmaciones se encuentran las siguientes⁹⁹:

1) La existencia humana se confronta con la muerte desde su nacimiento, por lo que su vida se encuentra constantemente amenazada, aunque, según Kierkegaard, el hombre al ser sometido al miedo experimenta también la posibilidad de libertad, tiende a la búsqueda de alternativas de acción, teniendo la oportunidad de aceptar o rechazar al miedo como componente de su existencia.

2) Elección y decisión: El hombre al confrontarse con el miedo puede elegir y decidir, esto no sólo como posibilidad física o moral, sino como una necesidad de la existencia humana que le permita existir y realizarse en plenitud.

3) La responsabilidad del ser humano desde el punto de vista existencial se encuentra en él mismo. Y desde el punto de vista fenomenológico se atribuye ésta al individuo en el encuentro y comunicación que mantiene con los otros. Ambas posturas coinciden en que si la responsabilidad que cada quien posee es transferida a otros seres humanos se cae en la negación de su existencia.

4) Desde el punto de vista existencial, el tiempo es algo futuro al que se ordenan el pasado y el presente, siendo que

la existencia pasada y presente dan sentido a la vida futura.

5) El existencialismo parte de que el ser humano forma un campo con el mundo que lo rodea, donde se encuentra en vinculación con las cosas y otros seres humanos, explicando al hombre y al mundo como un todo unitario, afirmando que el desarrollo de cada persona y su sociedad están entrelazados y por tanto sólo hay desarrollo cuando ambos se desarrollan. La fenomenología concibe el estar en el mundo como la posibilidad del ser humano de saber quién y cómo es, a partir de las interrogaciones que formula sobre lo que significan para él los objetos y fenómenos del mundo, percatándose de que una unidad indivisible que no puede escapar a su libertad, ya que la libertad y la responsabilidad van de la mano.

Los conceptos anteriores han contribuido a que la psicología humanista se haya forjado como objetivo el lograr que cada persona que busca ayuda pueda responsabilizarse de su propia existencia, reconociendo que a pesar de las limitaciones y obstáculos se posee libertad de elección que le hace responsable de sí misma y que es capaz de hacer lo que desee dentro de las condiciones creadas por la sociedad.

Bugental, partiendo de las formulaciones mencionadas, elaboró algunos de los principios fundamentales de la psicología humanista³⁴:

- 1) El ser humano es más que la suma de sus componentes, no posee sólo un conjunto de miembros, es una totalidad funcional de afectos, intereses, movimientos, miembros, etc., que se cohesionan para darle su calidad de ser humano.
- 2) La existencia del ser humano se consume en las relaciones humanas en que se encuentra inmerso, es en éstas donde adquieren sentido sus acciones y expresiones. Esto tiene que ver con las consideraciones de Karl Jaspers, quien señala que el ser humano al ir tras la búsqueda de sí mismo aprende

a conocer sus límites, es decir, la muerte, la enfermedad y el miedo, a tomar decisiones y a actuar conforme a ellas, determinando su elección existencial, que cobra sentido en el intercambio comunicacional que establece con otras personas, ya que Jaspers enfoca a la comunicación como una característica del ser uno mismo y por lo tanto como una posibilidad de libertad³⁵.

3) El hombre vive de forma consciente, es decir, la conciencia que le es disponible representa una característica esencialmente suya y es la base para la comprensión de la experiencia humana.

4) El ser humano tiene la posibilidad de elegir y decidir, el vivir le permite actuar con decisión su situación vital.

5) El hombre vive orientado hacia una meta o valores que forman la base de su identidad, diferenciándose así de otros seres vivos. La orientación a la que tiende es en igual medida a la tranquilidad y a la excitación.

Otros de los principios teórico-científicos elaborados por Bugental, que forman la base de la psicología Humanista señalan lo siguiente³⁶:

No hay nada más importante que el ser humano en su totalidad por lo que las exigencias de la objetividad en la investigación ocupan un lugar secundario, dando con ello mayor importancia a las relaciones de significado de la existencia humana que al método científico.

La psicología humanista valida sus afirmaciones en base a la experiencia humana sin prestar atención a métodos estadísticos y test, pues cada individuo implica un proceso y percepciones diferentes por lo que no puede ser encasillado bajo ningún rubro. De este modo, aunque una respuesta sea aparentemente la misma para diferentes personas implica significados distintos, por ello un calificativo común resulta inapropiado. Se parte de que todo conocimiento tiene importancia relativa y por tanto se

debe estar abierto a los cambios que se susciten en éste.

De tal forma, en la psicología humanista no existen técnicas específicas, lo que más importa es comprender a la persona que busca ayuda y las habilidades del terapeuta para responder a las necesidades de quien consulta. En esta postura se hace énfasis en aspectos como: el comportamiento del terapeuta, sus actitudes, la relación humana, el empleo de la intuición y la capacidad de comunicación en varios niveles³⁷.

De la psicología humanista se han derivado diferentes tipos de psicoterapias, entre éstos se encuentran la terapia Gestalt y el Enfoque Centrado en la Persona.

2. EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

Carl Rogers fue quien dió origen al Enfoque Centrado en la Persona, también conocido como enfoque no directivo o psicoterapia conversacional, que surgió como un enfoque sistematizado en la década de los cuarentas³⁸.

Antes de enunciar las características del enfoque conviene señalar que uno de los principales problemas abordados por Rogers es el referente al conocimiento. Señala que todo conocimiento consiste en hipótesis que son confrontadas de diferentes formas, pues se pueden distinguir tres perspectivas de conocimiento empleadas tanto en la psicología como en otras áreas, éstas son: el conocimiento subjetivo, el conocimiento objetivo, y el conocimiento interpersonal o fenomenológico³⁹.

El conocimiento subjetivo se refiere al conocimiento que surge de la experiencia de cada persona, o mejor dicho, la forma en que el ser humano comprueba sus hipótesis internas. Las hipótesis internas son interrogaciones que

elaboramos para afirmar o refutar aquello que sentimos o percibimos. Un ejemplo se da cuando evaluamos los sentimientos o percepciones que nos provoca alguna vivencia, cuando queremos diferenciar sus elementos y expresarlos. Al hacerlo recurrimos a nuestras sensaciones y una vez que los expresamos con precisión damos testimonio del conocimiento adquirido. Rogers señala que en psicoterapia las personas tratan de encontrar las palabras exactas mediante las que puedan expresar lo que sienten, esto lo hacen recurriendo a su fuero interno constatando su experiencia. La experiencia la obtenemos al vivir en interacción subjetiva con acontecimientos internos o externos. Por lo anterior cabe aclarar que el conocimiento subjetivo no se comprueba acudiendo a situaciones externas sino a los significados asimilados por nuestra experiencia⁴⁰.

El reconocer y dar crédito al conocimiento subjetivo es esencial para la psicología dado que éste es inminentemente humano.

Por otro lado, el conocimiento objetivo basa sus hipótesis en un marco de referencia externo, contrastándolas por medio de la observación que es realizada por un grupo de personas que deben describir con precisión resultados similares. Este tipo de conocimiento se ocupa sólo de objetos observables, por lo que los elementos de cualquier problema deben tratarse como objetos susceptibles de ser observados por otros, de este modo el conocimiento objetivo transforma todo lo que estudia en objeto y analiza únicamente los aspectos disponibles. Desde el punto de vista de la psicología, Rogers considera erróneo el que la objetividad conciba al estímulo como algo que suscita una respuesta, no es sólo un acontecimiento, es algo que implica una percepción subjetiva y señala que al no considerarlo se tiene un conocimiento pseudoobjetivo que se corrobora en el momento en que los investigadores basan sus datos en postulados que no cuestionan, obteniendo con ello sólo un

conocimiento limitado, quizá tanto como el que han criticado, es decir el subjetivo⁴¹.

Por otra parte, el conocimiento interpersonal es el conocimiento que se adquiere mediante la elaboración de hipótesis que una persona realiza con respecto a lo que observa y percibe de otra. Este tipo de conocimiento tiene su base en la capacidad de comprensión empática de quien percibe, es decir en la capacidad que tiene de entrar en el mundo privado de significados de la otra persona, y en su habilidad de constatar sus hipótesis en el momento en que la persona responde a sus supuestos. En psicoterapia este tipo de conocimiento es considerado básico por Rogers, quien señala que la condición que lo propicia se dá al crear un clima que promueva seguridad y permita la libre expresión de sentimientos y percepciones. Esta forma de proceder es lo que ha contribuido a la formulación de los principios psicológicos relacionados con el cambio de la personalidad en el enfoque desarrollado por Rogers.

Es importante mencionar lo que Rogers señala en relación a que ningún modo de conocimiento es infalible ya que no existe la certidumbre científica, pero es erróneo el usar cualquiera de éstos ignorando la existencia de los otros dos, igualmente es erróneo el utilizarlos tratando de igualarlos o compararlos, cada uno posee características propias que deben ser respetadas para no confundir los resultados obtenidos. también indica que la psicología requiere de cada uno de estos tipos de conocimiento para llegar a constituirse como una ciencia madura, necesita integrarlos y permanecer abierta a las aportaciones que confirmen o refuten las hipótesis elaboradas. Menciona que ésto es lo que pretende la postura a la que él pertenece, donde los objetivos son el contribuir a la formación de una ciencia inclusiva y profunda, donde no sólo se incluye la conducta sino también la persona y la perspectiva de quienes intervienen en la investigación, contemplando la totalidad

de la experiencia humana , tanto en lo subjetivo, objetivo y trascendental⁴².

Las consideraciones anteriores han sido el resultado de experiencias y reflexiones que condujeron a Rogers a elaborar una forma distinta de interactuar en la terapia, ya que durante su práctica se topó con cuestiones tales como lo funcional y efectivos que podían ser los métodos y técnicas empleados en la intervención psicológica, y la reincidencia de los pacientes, es decir la escasa permanencia del restablecimiento; como resultado de esto, consideró que para ayudar a la gente que acude a consulta no es necesario que el psicólogo realice interrogatorios que parezcan coercitivos o agresivos, sino que es conveniente que el psicólogo funcione como medio y facilite la guía necesaria para que el paciente perciba sus situaciones y encuentre en sí mismo hacia donde dirigirse para lograr su propia satisfacción⁴³.

En relación a la no directividad del enfoque, Gondra expone que éste ha cuestionado la filosofía implícita en las demás terapias, pues se ha postulado como defensora de la independencia de la persona, ha designado un sentido nuevo al consejo y a los valores. La psicoterapia no directiva surge como una reacción contra los valores humanos existentes en la sociedad estadounidense, contra las corrientes dominantes de la industrialización y el pensamiento de ellas surgido. La filosofía que subyace al enfoque se refiere al respeto por la integridad de la persona; parte de que el individuo tiene dentro de sí la capacidad de comprenderse a sí mismo, vivir su existencia y afrontar los problemas que se le presentan, con la capacidad de lograr su propia autorrealización y actualización. Así, la esencia de la no directividad tiene que ver con la fé en la persona y el respeto a su dignidad⁴⁴.

En lo referente a la fé en la capacidad autodirectiva de la persona , Rogers se refiere a la capacidad de ésta por reorganizar sus actitudes sin estar forzosamente determinada por los factores externos ni por la influencia de elementos previos de su experiencia, ya que confía en la comprensión de los factores presentes que afectan en el momento a la persona. Esta actitud hacia la persona que busca ayuda tiene su base en la noción de Rogers sobre la naturaleza humana que será analizada en el capítulo siguiente.

En síntesis, la psicología humanista surge como defensora del sentir y pensar humano, en una época agobiada por la desesperación y las luchas de poder. Sus bases se encuentran en la filosofía fenomenológica y en los postulados de la filosofía existencial, dos posturas que se caracterizan por promover una nueva forma de concebir al conocimiento y a la naturaleza humana, enfatizando que el ser en el mundo es una totalidad indivisible que se caracteriza por tener la capacidad de saber quién y cómo es y de elegir y decidir sin estar determinado por las circunstancias externas ni las vivencias pasadas.

La psicología Humanista al plantearse como objetivo revalorizar el concepto del ser humano y contemplarlo en su totalidad evitando las segmentaciones parciales, ha modificado la forma de proceder en la psicología; entre los enfoques que la desarrollan se encuentra el Enfoque Centrado en la Persona, impulsado por Carl Rogers, quien elaboró una forma diferente de atención terapéutica basada en su concepto de la naturaleza humana, caracterizada por el respeto a la capacidad de desarrollo de cada persona, a su autodeterminación y autonomía. En el capítulo siguiente se presentarán las bases conceptuales desarrolladas por el enfoque en su teoría de la personalidad, para posteriormente analizar los procesos de interacción terapéutica promotores del cambio y desarrollo personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. -Hall, C. y Lindzey, G. La Teoría Psicoanalítica de la Personalidad. Cap. I.
2. -Hureña, E. La Teoría de la Sociedad de Freud: Represión y Liberación.
3. -Hall, C. y Lindzey, G. Op. Cit. p. 29
4. -Ibidem.
5. -Nira, E. Manual de Psicología General. Cap. XIX.
6. -Hall, C. y Lindzey, G. Op. Cit. p. 23
7. -Fadiman, L. Teorías de la Personalidad. Cap. VIII
8. -Ibidem.
9. -Gervitz, J. Teorías no Freudianas de la Personalidad. Cap. II.
10. -Brody, N. Investigación y Teorías de la Personalidad. Cap. II
11. -Cueli, J. y Reudt, L. Teorías de la Personalidad. p. 219
12. -Idem, Cap. VIII.
13. -Fadiman, L. Op. Cit. Cap. V
14. -Ibidem.
15. -Idem.
16. -Gondra, R. La psicoterapia de Carl Rogers. Cap. X
17. -Quittmann, H. Psicología Humanística. p.p. 132-195
18. -Gondra, R. Op. Cit.
19. -González, A. El Enfoque Centrado en la persona. aplicaciones a la Educación. pp. 35-37.
20. -Ibid.
21. -Pérez, J. Terapia Familiar en el Trabajo Social. pp.20-23
22. -Rogers, C. cit. pos. Gondra, R. Op. Cit. p. 20.
23. -Rogers, C. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Cap. XI
24. -Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. I.
25. -Id.
26. -Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. II.
27. -Lerner, M. Introducción a la Psicoterapia de Carl Rogers. Cap. III
28. -Rogers, C. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Cap. XI
29. -Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. II
30. -Gervitz, J. Op. Cit. Cap. IX.
31. -Lerner, M. Op. Cit.
32. -Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. I
33. -Pages, M. Psicoterapia y Psicología Social No Directiva.
34. -Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. I.
35. -Lerner, M. Op. Cit.

BIBLIOGRAFIA

- BRODY, N. Investigación y Teorías de la Personalidad. El Manual Moderno, México, 1977 Cap. II
- CUELI, J. Y REIDL, L. Teorías de la Personalidad. Trillas, México, 1985 Cap. II
- FADIMAN, L. Teorías de la Personalidad. Harla, México, 1979 Caps. V y VII
- GERWITZ, J. Teorías No Freudianas de la Personalidad, Ediciones Morova, Madrid, 1977 Caps. II y IX.
- GONZALEZ, A. El Enfoque Centrado en la Persona. Aplicaciones a la Educación. Trillas, México, 1988 pp.35-37.
- GONDRA, R. La Psicoterapia de Carl Rogers. Biblioteca de Psicología, México, 1978, Cap. X.
- HALL, C. y LINDZEY, G. La Teoría Psicoanalítica de la Personalidad. Paidós, México, 1988 Cap. I
- HUREÑA, E. La Teoría de la Sociedad de Freud: Represión y Liberación. TECNOS, Madrid, 1977 Cap. IV.
- LERNER, M. Introducción a la Psicoterapia de Carl Rogers. Nueva Visión, México 1974 Cap. III
- MIRA, E. Manual de Psicología General. Kapelusz, Buenos Aires , 1977 Cap. XIX
- PAGES, M. Psicoterapia y Psicología Social No Directiva. Paidós, Buenos Aires, 1976 Cap. I.
- PEREZ, J. Terapia Familiar en el Trabajo Social. PAX-México, México, 1986 pp.20-23
- QUITMANN, H. Psicología Humanística. Herder, Barcelona-España, 1989, Cap. II
- ROGERS, C. Psicoterapia Centrada en el Cliente. Paidós, México, 1988 Cap. XI.
- ROGERS, C. Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales. Nueva Visión, México 1974. Cap. II

CAPITULO II: CONCEPTOS CENTRALES DE LA TEORIA DE LA PERSONALIDAD DE CARL ROGERS.

El estudio de la personalidad humana ha sido realizado por diferentes corrientes de la psicología con la finalidad de comprender el desarrollo y funcionamiento de la naturaleza humana. Carl Rogers, ha desarrollado una forma particular de concebir al ser humano, ésta surge como resultado de un proceso de maduración que se originó a partir de la observación clínica, continuó con la definición provisional de conceptos, con la comprobación de hipótesis mediante la investigación, observación clínica, formulación específica de conceptos y la vinculación existente entre éstos. Finalmente, se investiga aún para nutrir los conceptos y formulaciones elaboradas. De este modo, las teorías resultantes aportan una serie de conceptos que al unirlos y separarlos permiten explicar el desarrollo y operación de la personalidad. Consiguientemente, esto ha contribuido a conocer las condiciones que pueden facilitar el óptimo desarrollo de la personalidad, de tal forma que la persona que busca ayuda encuentre en si misma la fuerza y los medios para lograr su satisfacción.

El objetivo que motivó este capítulo fué conocer los constructos que forman la teoría de la personalidad del Enfoque Centrado en la Persona, con la finalidad de comprender los planteamientos de su intervención terapéuticas, expuestos en el capítulo tres.

El capítulo se dividió en dos partes, en la primera se mostraron distintas opiniones de lo que es la personalidad; se consideraron los puntos de vista del Psicoanálisis, del Conductismo Radical, de la Psicología de los Rasgos y de la Psicología Gestalt. En la segunda parte, se presentaron con detalle los constructos del Enfoque Centrado en la Persona.

1. PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS REFERENTES A LA PERSONALIDAD HUMANA.

Antes de iniciar con la presentación de las diferentes posturas que contemplan el desarrollo de la personalidad, es necesario aclarar que no se persigue criticar sus planteamientos, pues esto implicaría una revisión profunda de sus bases conceptuales e históricas. Lo pretendido es contar con un marco referencial que permita distinguir la diferencia en los lineamientos de la postura Centrada en la Persona; de este modo se continuó con la exposición sintética de las consideraciones elaboradas por la postura psicoanalítica.

1.1 Punto de vista del Psicoanálisis

Para el Psicoanálisis, la personalidad está integrada por tres sistemas principales: el Ello, el Yo, y el Superyó⁴. El ello es el sistema que origina la personalidad porque está formado por un conjunto de factores psicológicos heredados que se encuentran en la persona al nacer, entre dichos factores se distinguen los instintos. El ello representa el mundo subjetivo, mediante el que es posible que el organismo reconozca sus estados de tensión y tienda a reducirlos, a esta función se le conoce como principio de placer, ya que al reconocer estados alterados como son el dolor, la ansiedad, el hambre o la excitación dirige dos procesos; el primero de éstos es el de acción refleja, que involucra reacciones congénitas y automáticas como el estornudo y el parpadeo. El segundo es el proceso primario, que implica una reacción psicológica mediante la que al formar una imagen del objeto, la persona es capaz de satisfacer su necesidad y reducir la tensión, a esto se le

conoce como realización de deseos. Las imágenes mentales son la única realidad que el ello conoce, pero por sí solas no pueden satisfacer, por ejemplo, necesidades de alimentación o de sed, por lo que se desarrolla otro sistema psicológico, el Yo, que es el segundo sistema de la estructura de la personalidad. El organismo requiere de tener contacto concreto y real para satisfacer sus necesidades, si la persona tiene sed, requiere de buscar el líquido que le satisfaga, por lo que la función del Yo es equiparar la imagen del objeto que le brinde satisfacción con el objeto mismo; por lo tanto, el Yo atiende al principio de la realidad mediando los requerimientos instintivos del organismo y las condiciones del ambiente en que se encuentra^{2y3}.

Por otro lado, el Superyó es el tercero de los sistemas de la personalidad. En él se encuentran los valores tradicionales y normas sociales transmitidos por los padres y la sociedad, con lo que se forma la moral de la persona, representa lo ideal y su objetivo es lograr la aceptación y perfección más que obtener placer; opera como juez calificando lo bueno y lo malo. El Superyó es el resultado de los premios y castigos impuestos por los padres, así el control externo, el de los padres, es sustituido por el autocontrol.

El separar así los componentes de la personalidad no significa que la personalidad funcione como tres segmentos separados; funciona como un todo integrado, el Ello representa el componente biológico, actúa como motivador de la conducta; el Yo es el componente psicológico y el Superyó es el componente social⁴.

Continuando con esta tendencia, en el Congreso de Psicología Aplicada de Berna, en 1949, se estableció que al hablar de personalidad se designa la estructura psíquica individual, es decir, se consideran tanto los aspectos

afectivos como los intelectivos. de tal forma que no solamente se considere el modo de hacer (la conducta). sino también el modo de sentir. de pensar y decidir de la persona. por lo que la función del Yo (el aspecto secundario de la personalidad) es la de administrar la energía de la persona mediando entre lo que nos gusta (lo que deseamos), lo que nos conviene, lo que nos es permitido, lo que debemos y lo que podemos hacer. Con esto el yo se enriquece, favoreciendo a la totalidad de la personalidad. Cuando esto no ocurre y las estructuras que forman la personalidad entran en contradicción. la persona no puede por sí misma encontrar los medios que le ayuden a solucionar el conflicto por ello es necesario recurrir a un especialista que lo haga⁵.

Por lo anterior se dice que la personalidad es impulsada por los instintos, ya que no sólo incitan la conducta, sino que determinan la dirección que ésta ha de tomar. ejerciendo un control selectivo sobre la conducta. Los instintos son definidos como "la representación psicológica congénita de una fuente de excitación somática interna"⁶. un ejemplo que ilustre tal definición es el siguiente: Una persona hambrienta dirige su atención hacia los alimentos. el instinto es la representación simbólica de su sensación. lo que le lleva a dirigir su conducta a buscar comida; por ello se dice que aunque el organismo puede ser activado por estímulos externos. en la dinámica de la personalidad éstos no desempeñan un papel importante que determine su formación. Tal afirmación resulta limitante si consideramos que el ser humano ante todo es un ser social y racional, que no sólo reacciona ante sus impulsos, ya que es un ser complejo en el que surgen deseos, afectos, pensamientos, y que posee la capacidad de elegir y decidir, no sólo desde su individualidad, sino también de acuerdo a su entorno histórico y social.

1.2 Punto de vista Conductual

Por otro lado, desde el punto de vista de la psicología conductual desarrollada por Skinner, se define a la personalidad como una colección de patrones de conducta porque la persona al estar en interacción constante se ve afectada por diversos estímulos que originan distintos tipos de respuesta. Las respuestas tienen su base en las experiencias previas, por lo que sostiene que el sí mismo al ser definido mediante la conducta observable no requiere analizarse como algo aparte, pues lo que interesa es la conducta⁷.

Para Skinner la conducta es controlada por sus consecuencias, por lo que el condicionamiento operante es el proceso de dar forma y mantener una conducta particular por medio de sus consecuencias, por ello toma en cuenta lo que pasa antes de que se dé una conducta y lo que ocurre después. Se dice que todo estímulo que aumente la probabilidad de que ocurra una respuesta es un reforzador. Los reforzadores pueden ser positivos o negativos, son positivos cuando provocan una respuesta deseada sin alterar al organismo, y son negativos cuando incrementan la probabilidad de una respuesta mediante un estímulo aversivo.

Por lo anterior se dice desde esta postura que el desarrollo óptimo tiene lugar al minimizar las condiciones adversas, por lo que es posible utilizar diversas herramientas con las que se puede predecir, mantener y controlar la conducta. Así, al recompensar respuestas correctas se puede mejorar el aprendizaje y dirigir la conducta hacia una meta. Partiendo de éstas consideraciones, Skinner señala que el hombre autónomo sería aquel que inicia una conducta sin que sea provocada, que no provenga de conductas anteriores y que no se pueda atribuir

a sucesos externos. pero duda de su existencia⁸. En mi opinión, el ver de ésta forma al ser humano puede ser práctico en tanto que la observación y el análisis nos permiten conocer las diferentes variables que pueden estar manteniendo una conducta o aquellas que pueden incitarla o eliminarla.

1.3 Punto de vista de vista de la Psicología de los Rasgos.

Desde el punto de vista de la psicología de los Rasgos, Allport aceptó la existencia de rasgos comunes que compartimos en mayor o menor grado todas las personas de una sociedad determinada, porque, según él, compartimos un medio cultural y ambiental que nos impulsa a luchar por objetivos semejantes de manera similar; él aclara que esto no implica que se puedan hacer leyes que funcionen para todos y parte de que el estudio de los rasgos debe realizarse no de manera global, sino considerando cada caso individual^{9y10}.

Allport define a la personalidad como "la organización dinámica de los sistemas psicofísicos dentro del individuo que determinan o dirigen su ajuste único al medio"¹¹. Al hablar de organización dinámica hace énfasis en que la personalidad experimenta cambios y se desarrolla. El término psicofísico se refiere a que la personalidad no sólo es psicológica, pues incluye también al cuerpo, a la parte fisiológica, por lo que al hablar de organización, denota la conjunción de la mente y el cuerpo. Así, al estudiar a la persona es necesario estudiar la conjunción de sus sentidos corporales, el sentido de identidad, el sentido del amor propio, del pensamiento racional y la autoimagen, tomando en cuenta que cada uno de estos factores se desarrolla con el tiempo, de acuerdo a las experiencias de la persona¹²-con lo que convengo pues el ser humano no se fracciona se muestra como totalidad-.

1.4 Punto de vista de la Psicología Gestalt

Otra orientación que se ha encargado de estudiar la personalidad humana ha sido la Psicología Gestalt. El significado que se ha dado al término Gestalt es el de patrón o configuración, con lo que se expresa la existencia de una organización de partes que forman un todo organizado. El organismo humano es considerado como un todo, tanto en relación con el funcionamiento intraorgánico como en la participación que tiene en su medio.

En lo que respecta a lo intraorgánico, Perls indica que el organismo ocupa un nivel de energía menor al que ocupa la actividad física, por lo tanto cualquier aspecto de la conducta de un individuo se puede considerar como la manifestación de la existencia de la persona, es decir, del todo, de este modo lo que la persona hace (sus movimientos, sus expresiones, la forma en que habla, etc.) brinda tanta información como lo que piensa o dice¹³.

En lo que respecta a su participación en el medio, explica que al tener contacto con éste forma parte de un campo más amplio porque los efectos de las partes (de la persona o el medio) son inseparables o mutuamente correspondientes.

Por otro lado se concibe a la personalidad sana como aquella que se desarrolla cuando la persona es capaz de vivir el aquí y ahora, que se logra cuando integra a su estructura cada una de las vivencias tenidas, completando con ello su gestalt. La personalidad neurótica, por el contrario, se refiere a la incapacidad de vivir en el presente, esto tiene lugar porque la persona lleva consigo situaciones sin percatarse de que pertenecen al pasado, siendo ésto un obstáculo para su desarrollo psicológico. Señala que el conocimiento de lo que cada uno es puede obtenerse mediante la observación de nuestro comportamiento

porque al estar en interacción constante podemos percatarnos de nuestras diferencias, nuestras preferencias y necesidades, y al tener conciencia de ellas podemos dirigir nuestras acciones a satisfacerlas.

Uno de los conceptos centrales de éste enfoque es el de "yo"; el yo es el símbolo de una función de identificación, se identifica con todo lo que corresponde ser a la experiencia de la figura del primer plano que surja, esto quiere decir que todos los aspectos del organismo sano, tanto sensoriales como psicológicos y motores, se identifican temporalmente con la gestalt o figura que se suscita, siendo la experiencia del yo la totalidad de identificaciones¹⁴.

De lo anterior se desprende el siguiente concepto empleado que es el de salud y madurez psicológica, que consiste en la capacidad de la persona de abandonar el apoyo y la regulación brindada por el medio, encontrando el autoapoyo y la autorregulación, siendo el equilibrio el elemento que contribuye a encontrarlos. Las condiciones que promueven el logro del equilibrio tienen que ver con el conocimiento de la jerarquía de necesidades, estas surgen a través de nuestra percepción como figuras y al reconocerlas podemos dirigir nuestras acciones a satisfacerlas¹⁵.

Como podemos notar el enfoque teórico Gestalt corresponde a la Psicología Humanista, ya que "cree" en la capacidad de desarrollo del ser humano y lo concibe como una totalidad que puede encontrar en sí mismo el apoyo y la dirección que le satisfaga.

A continuación se presenta la perspectiva que el Enfoque Centrado en la Persona a desarrollado en torno al tema de la personalidad.

2. LA PERSONALIDAD DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

El enfoque Centrado en la Persona ha desarrollado su teoría de la personalidad apoyándose en su concepto de naturaleza humana, por lo tanto este concepto es el primer punto a tratar.

2.1 La Naturaleza del Ser Humano

Carl Rogers concibe al ser humano como un ser activo, direccional y actualizante. Para él, la naturaleza humana es positiva; el ser humano es parte de una especie y por tanto posee características propias de la misma, hace analogía con las demás especies del reino animal, manifestando que el ser humano tiene una dirección o fuerza que lo impulsa hacia la perfección y no hacia la destrucción¹⁶.

En su concepto de especie humana, Rogers considera que el hombre es un ser social, creador, y que en su labor de adaptación puede verse amenazado y reaccionar por subsistir, pues es capaz de experimentar infinidad de sensaciones y sentimientos propios de su naturaleza.

El enfoque sostiene que el regulador óptimo de la persona es su propio organismo, dado que funciona en plenitud con su naturaleza de acuerdo a los requerimientos que su sociedad le exige, así como a sus propias demandas fisiológicas. La naturaleza humana es digna de confianza dado que posee capacidad de auto control, que se adquiere a medida que es capaz de aceptarse a sí mismo en plenitud y a sus experiencias librándose de sus defensas y logrando el equilibrio que le brinde satisfacción¹⁷.

Al hablar de que el hombre es digno de confianza se entiende que posee capacidad necesaria para lograr la

autocomprensión para cambiar el concepto de sí mismo y para propiciar un clima favorable de actitudes psicológicas que le permitan desarrollarse en plenitud.

De aquí que parta de que todo ser humano posee una tendencia actualizante, es decir, una dirección que conduce al individuo a actuar para lograr su satisfacción, desarrollo corporal y espiritual. La tendencia actualizante provee al hombre de capacidad para valorar experiencias, impresiones, estímulos, lo cual le impulsa hacia el desarrollo y actualización, entendida ésta como un proceso de búsqueda en donde se implica el obtener confianza en su propio organismo y el aprender a ser su propio centro de valoración, aprendiendo a reflexionar sobre su propia experiencia, es decir sobre sí mismo, ya que el sí mismo tiene o implica un marco de referencia individual que es conocido sólo por el propio individuo¹⁸.

La tendencia actualizante además de referirse al desarrollo potencial innato también se refiere a la independencia del control externo y a la capacidad de cada persona por obtener seguridad en sí mismo y en su libertad de elección¹⁹, algo que me parece muy interesante dado que sólo cuando la vida es asumida por quien la vive puede encontrar sus ideales y encontrar satisfacción en éstos.

Al concebir de esta manera al ser humano, Rogers ha definido una alternativa terapéutica, caracterizando su intervención por el respeto al individuo, a su autodeterminación y a su autonomía, reconociéndolo como único, irrepetible, irremplazable y autónomo; concibiéndolo como una totalidad en la que se conjugan sentimientos, necesidades, pensamientos, deseos, motivaciones y actitudes; comprendiendo que el comportamiento del ser humano se encuentra en constante cambio y que posee la capacidad única de ser consciente de las situaciones que ejercen influencia sobre él y de la influencia que él ejerce sobre éstas, teniendo con ello la oportunidad de ejercer su

libertad de elección y mostrar sus decisiones, conduciéndole éstas al desarrollo propio²⁰.

Por tanto, se concibe que la naturaleza humana no necesita de controles externos, incluso, se cree que la persona que se atreva a ser ella misma eliminará todo valor social introyectado y controlará su conducta mediante su propio organismo, afirmando con ésto la idea de que el ser humano por naturaleza es racional y que una vez que sea liberado de las condiciones impuestas podrá recibir en plenitud las experiencias vividas y dejar así su continua contradicción de moverse por conveniencia de aceptación hacia un lado y organismicamente hacia otro.

Lo anterior no significa que la persona, al establecer los valores de acuerdo a su propia experiencia, se vuelva anárquica, pues la naturaleza humana posee necesidades comunes, entre éstas se encuentran las de reconocimiento y de ser aceptados por los demás, lo cual denota su carácter social. Rogers a este respecto señala que^{21y22} :

“Cuando se logra liberar al individuo de las defensas, de modo que esté abierto al espectro de sus propias necesidades, así como también al de las exigencias ambientales y sociales, sus reacciones pueden ser dignas de confianza porque son positivas, dinámicas y constructivas”.

Concluyendo, el ser humano no requiere ser socializado por otros ya que dos de sus necesidades primordiales a satisfacer son la afiliación y la comunicación con los demás, por lo tanto éstas lo llevarán a ser su propio control.

2.2 Formación del Concepto de Sí Mismo

Partiendo de la noción de ser humano descrita, se ha desarrollado un concepto central, este es el concepto de sí mismo o concepto de yo. Rogers señala que el ser humano no posee un sí mismo, sino que es Sí mismo, pues la realidad es experimentada a través del organismo, percibida por un marco de referencia individual que conoce sólo la persona, en donde se ven implicados sus valores; en otras palabras, es una Gestalt organizada por percepciones de la persona misma, por lo que el concepto se refiere a la imagen que la persona se forma de sí misma a partir de la percepción de sus experiencias, lo cual implica el valorarse a sí mismo, siendo ésto la base psicológica de su existencia, ya que las experiencias son organizadas en función de los valores que posee^{23y24}. Ahora bien, cabe señalar la diferencia que existe al referirnos a la noción de yo y a la de yo ideal. El yo ideal designa una imagen idónea de quién desearíamos ser, siendo ésto la causa de conflicto e incongruencia en nuestra personalidad por asignarle mayor valor. El término incongruencia se refiere a los choques de la experiencia del individuo con el concepto de sí mismo, dando por resultado la percepción inadecuada de la experiencia porque constituye una amenaza para la estabilidad de la persona. Un ejemplo de ello sería el que una persona se considerara a sí misma la más popular siendo que nadie le presta atención, el yo ideal de ella es ser popular, y su experiencia le revela lo contrario, sin embargo ella continúa pensando que lo es, la incongruencia es marcada y la consecuencia de ello es que estas experiencias no se integran en la estructura de la personalidad, generan miedo y ponen en marcha procesos defensivos que mantienen la estructura del yo de la persona²⁵.

Lo anterior tiene que ver con el término de conflicto psíquico con el que se denota un trastorno perceptivo que conduce a que el individuo distorsione sus experiencias y mantenga sus estados de incongruencia.

Contrario al concepto de incongruencia, el estado de congruencia, se refiere a la simbolización adecuada de la experiencia en relación al yo de la persona, con lo que se obtiene el adecuado funcionamiento de la personalidad. El enfoque entiende como adaptación psicológica el estado en que la estructura del yo permite la integración simbólica de las experiencias tenidas, por otro lado, la madurez personal se alcanza cuando el individuo es capaz de percibir de manera discriminada su experiencia, cuando se responsabiliza de ella y cuando asume la diferencia entre él y los otros, aceptándose tanto a sí mismo como a los demás. Así, el término salud es contemplado en el enfoque como la conjunción del estado de congruencia, la adaptación psicológica y la madurez personal²⁶.

Rogers, señala la existencia de dos sistemas innatos en el ser humano, el primero de éstos es la motivación, es decir, una tendencia que propende a la autoconservación y que nos impulsa a desarrollarnos, a ésta también se le conoce como tendencia a la actualización, y es de gran importancia dado que de ella dependen varios de los procesos implicados en el desarrollo de la personalidad humana. El segundo sistema definido es el de control, esto significa que cada uno de nosotros poseemos la capacidad de autorregulación mediante la que procuramos satisfacer de manera equilibrada las necesidades que se nos presentan. Ambos sistemas rigen desde un principio la adaptación del ser humano a su medio particular, siendo que la persona al inicio de su vida reacciona ante el mundo como lo percibe y a medida que va creciendo sus percepciones van siendo

influidas progresivamente por la memoria de las experiencias precedentes, es decir, por las experiencias anteriormente vividas²⁷. Al decir experiencias se denota todo aquello que acontece dentro del organismo y que esta disponible a la conciencia, entendiendo ésta como la simbolización de una parte de la experiencia, en la que existen diferentes grados de agudeza. Las experiencias dan lugar a la formación de la noción de yo, en donde intervienen o mejor dicho, se pueden distinguir, varios conceptos para explicarlo, por lo que cabe señalar que la conducta del ser humano en un principio, cuando es niño, es controlada por sus percepciones, esta forma de actuar cambia a medida que es afectado por otros que le son socialmente significativos, por ejemplo los padres, quienes le brindan gratificaciones por conductas específicas dando lugar a que el niño simbolice esas experiencias en la conciencia, a esto se le conoce como experiencias del yo y dan lugar a la formación de la conciencia o noción de yo, se desarrolla la necesidad de consideración positiva, que es una necesidad recíproca pues tanto requiere el niño de la aceptación de los otros como los otros requieren de ser aceptados y apreciados, a esto se le conoce como complejo de consideración. La necesidad de consideración positiva implica un concepto importante que es la necesidad de consideración positiva de sí mismo, este se refiere a la aprobación de la persona ante sus anhelos, deseos, pensamientos y sentimientos bajo su propio criterio²⁸yo. Por otro lado, la valoración de los otros sobre la persona es un elemento muy importante, porque se relaciona con su necesidad de consideración positiva de los demás, que a su vez conlleva a la valoración condicional que se refiere a que las experiencias de la persona son juzgadas por otros que le son significativos, lo cual ocasiona que la persona tienda a buscar y seleccionar experiencias que sean aceptadas, dejando de lado su propia satisfacción y

critorio, siendo la consecuencia de ello el que perciba su experiencia de manera selectiva y en función de la valoración condicional³¹.

Lo anterior es importante dado que en ocasiones la conducta de la persona es controlada por la necesidad de consideración positiva de sí mismo y otras veces por la valoración condicional dando por resultado que la persona caiga en un estado de incongruencia o desequilibrio caracterizado por estados de tensión, pues actúa y se valora en función de criterios externos y no propios, a esto se le conoce como alienación y el cambio para superarla es la disolución de la valoración condicional, la revaloración de un yo congruente con la experiencia, es decir, una personalidad capaz de aceptar las experiencias vividas sin temor y la valoración de las experiencias como un todo.

Cabe señalar que es a partir de las incongruencias entre la experiencia y la noción de yo como tiene lugar el estado de vulnerabilidad, se llama así al estado de incongruencia que existe entre el yo y la experiencia sin que la persona tenga conciencia de ello. En este estado la persona puede sentir angustia, amenaza y desorganización.

La angustia ha sido definida como un estado de tensión o incomodidad cuya causa es ignorada por la persona. Este estado se da en el momento en que la persona comienza a simbolizar una experiencia que puede implicar el modificar el concepto de yo. La amenaza, por otro lado, se da cuando la persona se da cuenta o prevé la incongruencia de su experiencia con la estructura del yo; y es en el momento en que la persona se niega a concientizar las experiencias o las distorsiona, que impide la simbolización correcta y cae en un estado de inadaptación psicológica^{32y33}. La distorsión es un mecanismo de defensa que actúa distorsionando o negando el sentido de la experiencia que puede afectar la estructura del yo. Consiguientemente es importante tener en cuenta que los procesos defensivos tienen la función de

mantener la estructura del yo, que se obtiene mediante la distorsión perceptual de la experiencia con lo que se reduce el estado de incongruencia entre la experiencia y la estructura del yo³⁴.

Por otro lado, Rogers señala que la reintegración psicológica es el proceso de recuperación del acuerdo entre la noción de yo y la experiencia, que tiene lugar cuando se cuenta con dos condiciones: la primera es que la valoración de la experiencia sea menos condicional, libre de prejuicios y condiciones; y la segunda, es que la persona tenga mayor consideración positiva incondicional de sí misma. Ambas condiciones se pueden promover mediante una relación interpersonal caracterizada por la aceptación y respeto, dos elementos básicos en los que se forjan los lineamientos de la atención terapéutica centrada en la persona³⁵.

Apartir de lo señalado hasta este momento puede notarse que a lo largo del tiempo se han desarrollado diversas corrientes psicológicas, cada una ha partido de una forma particular de concebir al hombre y de explicar su personalidad, por lo que hablar de personalidad implica entrar en un tema controversial, sin embargo, esto no es la finalidad que se ha perseguido, ya que, como se señaló al inicio del capítulo, el indicar algunas consideraciones, a parte de la elaborada por Rogers, fue sólo para contar con un marco referencial y reconocer las características de su teoría. De este modo nos percatamos de que desde el punto de vista del psicoanálisis se considera que la personalidad del ser humano es impulsada por sus instintos, lo que determina la necesidad de imponer control; por otro lado, la psicología conductual Skinneriana se basa primordialmente en el estudio de la conducta, lo que la provoca, mantiene y mejora. En lo que respecta a la psicología de los rasgos, se ve a la personalidad como el resultado de los procesos psíquicos y fisiológicos en interacción con un medio social y cultural que se caracteriza por su dinamicidad constante.

En cuanto a la psicología Gestalt, se dice que la persona es un todo, por lo que se contemplan los aspectos internos del ser humano y su participación en el medio, pues lo que es y hace es un reflejo de su totalidad, de la forma en que vive e integra sus vivencias. En lo que concierne al enfoque Centrado en la Persona, se parte de una noción positiva de la naturaleza humana, explicando que el ser humano en sí mismo posee los elementos que pueden ayudarlo a encontrar satisfacción propia y común, parte de que el hombre no está determinado por aspectos hereditarios y de que en su afán de superación puede trascender los obstáculos existentes. Rogers, menciona también que el desarrollo humano puede modificarse, perturbarse o restaurarse de acuerdo a la forma en que son percibidas las experiencias y la flexibilidad del organismo para integrarlas y aceptar los efectos de éstas en la forma de percibirse a sí mismo. Esta visión del desarrollo de la personalidad le llevó a elaborar una forma diferente de integración, mediante la que es posible promover el crecimiento psicológico. Su propuesta de intervención se basa directamente en su noción de ser humano y se distingue por ser considerado más que un enfoque terapéutico, un enfoque de comunicación, siendo ésto lo que motivó el desarrollo del capítulo siguiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.-Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Cap. 1
- 2.-González, G.A.M. El niño y la Educación. p. 35
- 3.-Puente de la, Miguel. Carl R. Rogers: De la Psicoterapia a la Enseñanza, Cap. VI.
- 4.-Pages, M. Psicoterapia y psicología social no directiva. Cap. I.
- 5.-Quitmann, H. Psicología Humanística. p. 17
- 6.-Quitmann, H. op. Cit. p. 24
- 7.-Ibidem. Cap. 1
- 8.-Mueller, F. L. La Psicología Contemporánea. Cap. VI.
- 9.-Xirau, R. Introducción a la Historia de la Filosofía. p. 369
- 10.-Ibid. p. 37
- 11.-Ib. Cap. IV
- 12.-Id. p. 376
- 13.-Ibid.
- 14.-Max Scheler, cit. pos. Xirau, R. Op. Cit.
- 15.-Idem. Cap. V.
- 16.-Kierkegaard, S. Mi punto de vista. pp. 45-52
- 17.-Kierkegaard, S. Tratado de la desesperación. Cap. II
- 18.-Ibid. p. 36
- 19.-De acuerdo con Quitmann, H. Op. Cit. Cap. II
- 20.-Ibidem.
- 21.-Xirau, R. Op. Cit. p. 385
- 22.-Ib. p. 385
- 23.-Quitmann, H. Op. Cit. Cap. II
- 24.-Jaspers, K. La Filosofía. Cap. VI
- 25.-Quitmann, H. Op. Cit. P. 61
- 26.-Xirau, R. Op. Cit. Cap. V
- 27.-Mueller, F. L. Op. Cit. Cap. VI.
- 28.-Ibidem.
- 29.-Quitmann, H. Op. Cit. Cap. II
- 30.-Xirau, R. Op. Cit. Cap. V.
- 31.-Quitmann, H. Op. Cit. Cap. II
- 32.-Ibid. p. 66
- 33.-Ibid. Cap. II
- 34.-Burgental, Cit. pos.; Quitmann, H. Op. Cit. pp. 19-21
- 35.-Jaspers, K. Op. Cit. Cap. VI
- 36.-Quitmann, H. Op. Cit.
- 37.-González, A. El Enfoque Centrado en la Persona... Cap. II
- 38.-Gandra, R. La Psicoterapia de Carl Rogers... Cap. X
- 39.-Müller, O. Problemas Epistemológicos. Cap. IV
- 40.-Ibidem.
- 41.-Ibidem.
- 42.-Ibid.
- 43.-Gandra, R. Op. Cit. Cap. X.
- 44.-Ibid.

BIBLIOGRAFIA

- GONDRA, R. La Psicoterapia de Carl Rogers. Biblioteca de Psicología, México, 1978 Cap. X.
- GONZALEZ, G. A . M. El Enfoque Centrado en la persona. Aplicaciones a la educación. Trillas. México, 1988, Cap. II y IV
- JASPERS, K. La Filosofía. F.C.E., México 1985 Cap. VI
- KIERKERGAARD, S. Mi Punto de Vista. Ediciones Buenos Aires, Argentina, 1972, pp.45-52
- KIERKERGAARD, S. Tratado de la Desesperación. Santiago Rueda Editor, Buenos Aires, Argentina, 1976. Cap. II.
- MUELLER, F. L. La Psicología Contemporánea. F.C.E. México, 1974 Cap.VI
- MIULLER, O Problemas Epistemológicos de la Psicología. Trillas, México, 1979. Cap. IV.
- PAGES, M. Psicoterapia y Psicología Social No Directiva. Pax, México, Buenos Aires, Argentina, 1976 Cap. I
- QUITMANN, H. Psicología Humanística. Herder, Barcelona España, 1989, Cap. I y II.
- ROGERS, C. Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales. Nueva Visión, México, 1978 Cap. I.
- XIRAU, R. Introducción a la Historia dela Filosofía. U.N.A.M., México, 1990 Caps. IV y V.

CAPITULO III LA COMUNICACION EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Como se ha señalado en los capítulos anteriores, el Enfoque Centrado en la Persona es un enfoque Psicoterapéutico en el cual se enfatiza que la naturaleza humana posee la capacidad de conocerse y desarrollarse plenamente, en armonía con su ambiente social y natural. Por otro lado, se han expuesto las consideraciones elaboradas por el enfoque acerca del desarrollo de la personalidad y de los factores causantes de incongruencia y conflicto interno. También se ha mencionado brevemente que la atención terapéutica posee ciertas características que contribuyen a que se dé una comunicación consistente y congruente, capaz de promover cambios de la personalidad y de la conducta. Por ello en el presente capítulo se mostraron los planteamientos desarrollados por el enfoque que han propiciado que éste sea considerado como una teoría de la comunicación promotora del cambio y desarrollo personal.

De esta forma, al elaborar un capítulo que tratara sobre la comunicación terapéutica se hizo necesario presentar en primer lugar algunas definiciones generales del término comunicación y continuar con una reseña histórica que diera testimonio de la importancia de la comunicación en la búsqueda de respuestas que ayuden a hombres y mujeres a superar sus temores y ansiedades para lograr su satisfacción interna. Finalmente, se profundizó en los planteamientos desarrollados por el enfoque sobre lo que es la terapia, las condiciones que favorecen una relación terapéutica y el proceso por el que cursan las personas implicadas, analizando los componentes que contribuyen a promover el desarrollo de las potencialidades del ser humano.

1. ¿QUE ES LA COMUNICACION?

La comunicación humana es el resultado de un proceso histórico mediante el que hemos elaborado y establecido una serie de conceptos, significados y formas de expresión que nos ayudan a tener contacto con quienes nos rodean. Es a partir de que aprendimos a comunicarnos que hemos podido integrarnos y luchar por ideales comunes y es también a partir de ello que los seres humanos logramos expresar nuestras ideas, sentimientos y esperanzas. Muchos han sido los logros y los fracasos obtenidos al comunicarnos, por eso es importante aclarar a que se refiere éste término.

Se han elaborado diversas definiciones de lo que es comunicación, entre éstas se encuentra la dada por Couley, quien expresa lo siguiente:

“Bajo comunicación se entiende aquí el mecanismo por medio del cual existen y se desarrollan relaciones humanas; es decir, todos los símbolos de la mente junto con los medios para transmitirlos a través del espacio y preservarlos en el tiempo”¹.

Si se analiza esta definición podemos comenzar con algunas preguntas que nos han acompañado desde el inicio de nuestra formación éstas son ¿cuáles son los símbolos de la mente?, ¿dónde está la mente? y ¿qué es la mente?, preguntas que en sí mismas implican una complejidad filosófica difícil de conciliar.

Por otra parte, Hovland define la comunicación como: “el proceso por medio del cual el individuo (el comunicador) transmite estímulos (generalmente estímulos verbales) para modificar el comportamiento de otros individuos (perceptores)”².

Su definición resulta incompleta pues no sólo el aspecto verbal es el que influye al interactuar con otras personas, ya que existen factores paralingüísticos y no

verbales que intervienen en la relación.

Continuando con las definiciones, Alvarez Roman señala que:

"La comunicación es un recurso que empleamos para entablar contacto con nuestros semejantes y consiste en la transmisión de ideas"³.

Su definición también parece ser incompleta ya que si la comunicación en sí es un recurso para relacionarnos, cabría preguntarnos qué otros recursos existen, y si consideramos que únicamente consiste en la transmisión de ideas, en dónde quedaría la expresión de actitudes y sentimientos.

Una definición mas aceptable es la que nos brinda Scharamm W. quien expresa lo siguiente:

"Comunicación viene del latin communis , común. Cuando nos comunicamos tratamos de establecer una comunidad con alguien. Esto es, tratamos de compartir una información, una idea o una actitud"⁴.

De manera similar, Paoli A. sostiene que comunicación es:

"El acto de relación entre dos o mas sujetos mediante el cual evoca en común un significado"⁵.

Ambos hablan de la necesidad de la relación humana para compartir "algo" comprensible para quienes interactúan. Paoli, específicamente al hablar de significado, hace referencia a aquello que nos representamos al captar un significante, éste ultimo puede ser una palabra, un gesto, un sabor, un olor, algo suave o aspero. De esta forma, para que exista comunicación entre dos personas es necesario que éstas hayan tenido tanto experiencias similares como significantes comunes. Para explicar lo anterior conviene presentar el ejemplo dado por Paoli. El expresa que si se encontraran dos hombres dedicados a la ganadería, uno de Chihuahua y el otro del centro-este de Africa, y se les

pidiera evocar la imagen de una vaca, ambos lo pueden hacer, sin embargo el significado que tiene para cada uno de ellos es diferente, ya que para el hombre de Chihuahua, el animal sólo significa capital invertido, y por otro lado para el hombre de Africa la imagen implica un significado muy complejo pues en su cultura se basan en el ganado para organizar sus actividades, sus viajes, posibilidades de matrimonio y cohesión social. Por ello Paoli señala que el modo en que conocemos, interpretamos y valoramos depende de la cultura en que estamos inmersos, por consiguiente del contexto social y el medio ambiente que nos rodea. Con esto no se pierde de vista la individualidad humana, pues se reconoce que cada persona tiene una forma particular de percibir y sentir, sin embargo tenemos valores y costumbres que nos permiten compartir un campo de significados y la posibilidad de dar un sentido similar a aquello que nos referimos, de este modo se puede decir que para que exista comunicación es necesario que exista un mínimo de comprensión entre las personas, pues la comunicación es un fenómeno social⁶.

Morris⁷, concibe que el estudio de la comunicación humana puede subdividirse en tres áreas, sintáctica, semántica y pragmática. Desde el punto de vista de la sintáctica se estudian los problemas referentes a la transmisión de información, como son la codificación, los canales, el ruido y la redundancia. Por otro lado, la semántica se ocupa de las relaciones de significado, de las convenciones semánticas entre los hombres para establecer sus relaciones. En cuanto a la pragmática, ésta se ocupa de conocer la forma en que la comunicación afecta a la conducta; parte de que toda conducta, y no sólo el habla es comunicación, y por lo tanto toda comunicación afecta a la conducta. Debido a esto, la pragmática se ocupa de la relación emisor-receptor que se establece al comunicarse.

Es importante señalar que las tres áreas son interdependientes, sin embargo cada una tiene definido un interés particular y es el de la pragmática el que es de importa en este capítulo. Siendo también la consideración de que no sólo el aspecto verbal sino toda la conducta puede tener la función de comunicar, la que retomaremos a lo largo del capítulo.

2. RESEÑA HISTORICA DE LA COMUNICACION TERAPEUTICA.

Diversas disciplinas se han ocupado del estudio de la comunicación humana, entre éstas se encuentra la sociología, la pedagogía, la historia, la lingüística, la antropología y la psicología. Cada una de ellas ha definido un interés específico al estudiarla, en el campo de la psicoterapia que es de interés particular para este trabajo, Ruesch, J.⁸, explica que desde el punto de vista de la psicoterapia cuando se habla de comunicación terapéutica se hace referencia a un proceso de intercambio interpersonal que se caracteriza por promover el aprendizaje en la persona que solicita ayuda, ya que la psicoterapia se enfrenta a la subjetividad humana, a la forma de percibir y de simbolizar, trabaja con la experiencia del ser humano y la expresión de esto que es su conducta, por lo que se puede decir que la comunicación terapéutica es un arte que se dirige a ayudar a las personas a superar tensiones y encontrar alternativas que favorezcan su crecimiento personal y la calidad de sus interacciones. Pero cómo y cuándo surge éste arte, es lo que a continuación se presenta.

Ruesch explica que el arte de curar tiene sus bases por un lado en la observación empírica y por otro en la magia. En cuanto a la observación empírica, señala que el ser humano aprendió a utilizar las hierbas, raíces, hojas,

tejidos de animal y minerales para aliviar sus heridas y componer sus fracturas, dando su primer paso para formar lo que siglos después daría origen a la ciencia y la tecnología. Por otra parte, el componente mágico tuvo lugar en el momento en que el hombre no pudo comprender ni dominar tanto experiencias como sucesos naturales, por lo que tuvo que recurrir a explicaciones, creencias y rituales que le ayudaran a disminuir su incertidumbre⁹.

Lo más remoto que se conoce de la expresión humana pertenece a la época cuaternaria, el arte que data de ésta época permite conocer la imagen que tenían aquellos hombres del mundo y sus muy particulares formas de representarlo. Las formas de expresión han sido divididas en dos; la primera es conocida como arte mueble que se caracteriza por dar formas tanto humanas como animales a los huesos de mamuts, leones y antílopes, también se considera a las figuras elaboradas con el polvo de huesos que al cocerlos endurecieron y pudieron resistir el paso del tiempo, y a las figuras grabadas sobre piedra. Entre las obras encontradas sobresalen las representaciones de hombres luchando con algún animal salvaje, animales solos con heridas o vencidos y figuras femeninas, siendo esto último interpretado por los antropólogos como sinónimo de fertilidad y han supuesto que las manifestaciones de lucha y derrota de los animales tienen relación con ceremonias de matanza mágico-simbólicas, siendo la imagen formada en la piedra la forma de comunicar un deseo común. El arte rupestre por otra parte, se caracteriza por la variedad de color empleado en las figuras pintadas sobre rocas. En éste, se encuentran dibujos de chozas, trampas y redes de caza, distinguiéndose la representación del hechicero por medio de máscaras y figuras fantásticas dado que mostraban una combinación de facciones humanas y animales. El significado asignado al arte rupestre se encuentra ligado a aspectos de la magia y

rituales, pues se han descubierto símbolos de espíritus protectores y genitores de las tribus que se cree fueron fuentes que motivaron y dieron fuerza a los cazadores para apoderarse de su presa¹⁰. Por lo anterior, algunos autores como Castiglioni señalan que el miedo es el elemento que ha impulsado al ser humano a elaborar preguntas y ofrecer respuestas a lo desconocido; éste ha sido la base que ha apoyado la formación de creencias y tipos de relación entre los diversos pueblos que han existido sobre la tierra.¹¹

Castiglioni afirma que el hombre primitivo al verse amenazado por su entorno tuvo la necesidad de integrarse a otros para protegerse, surgiendo así la formación de ritos mediante los que se pretendía lograr la obtención de alimento y el auventar enfermedades. De manera paralela a los ritos, tuvo origen la magia; a partir de ella se comenzó a dar explicación a los eventos que afectaban a un individuo o al grupo. Gracias a la magia los pueblos primitivos encontraron la forma de vincular lo real y lo irreal, ya que la magia incluye tanto acciones como ideas y representaciones con múltiples variaciones. Dos factores básicos de que la magia se ha servido son la disposición del hombre por creer y las condiciones del medio ambiente. Por otra parte, Castiglioni considera que la magia en sus orígenes actuó con el lenguaje en una serie de gestos y actos dirigidos cuando la capacidad de crítica y de evaluación aún no tenían lugar¹².

De manera similar L. Bence y M. Méreaux mencionan que el hombre primitivo al no comprender su entorno traducía su angustia en un conjunto de sonidos, en una expresión sonora que tenía un carácter mágico de encantamiento; de este modo la magia era su única arma terapéutica, ya que música y medicina eran una misma cosa¹³.

Pero ¿quién se encargaba de dirigir los ritos y de preparar las diferentes póstimas?, éste punto es el que a

continuación será tratado.

2.1 Los Primeros Interventores

Se cree que de manera similar a como es considerado el mago o brujo de las comunidades primitivas actuales, el brujo o mago primeros eran aquellos que tenían un mayor conocimiento de las estrellas, de las virtudes de las plantas, de los efectos de los venenos y de los diferentes animales; aquellos que eran capaces de curar enfermedades y ayudar a los moribundos. Los brujos tenían características físicas especiales entre estas el largo de su cabello, el tono de piel, fuerza física o alguna deformidad, además se caracterizaba por tener el poder de pronósticar e interpretar el significado de presagios y por tener un poder sugestivo capaz tanto de provocar estados especiales en los otros miembros del grupo como de aliviar estados de dolencia.

Cabe aclarar que de acuerdo con las investigaciones de los antropólogos en algunos pueblos primitivos actuales de Africa, el mago muchas veces es escogido a la fuerza, obligándolo a aceptar su puesto y sus funciones, sin embargo una de las características esenciales que aún se conserva es la de saber provocar en sí mismo y en los demás la situación física y emocional necesaria para la magia. La música y el ritmo, los perfumes, substancias venenosas, las repeticiones y las posturas fueron y siguen siendo algunos de los medios en que se han apoyado los magos para provocar la sugestión de quienes los rodean promoviendo así la idea de estar dotados de poderes superiores. De esta forma, se dice que el mago era el director, los éxitos le eran asignados y los fracasos se atribuían a fuerzas extrañas o a otro mago¹⁴.

Por otra parte Séjourné señala que el hechicero, mago o brujo tenía la capacidad de vivir las cosas y la naturaleza, de confundirse con ellas y poder invocar a la lluvia convirtiéndose en ella , imitandola. El hechicero se volvía animal, lo representaba y caía en la trampa, se convertía en la enfermedad para poder sacarla del cuerpo; esto implicaba la observación detallada de los eventos y una actitud de integración, de unicidad con el universo, por lo tanto no sólo el hechicero se identificaba con la naturaleza, todos los habitantes lo hacían pero era él quien sólomente podía representarlos e integrar los objetivos de la población para producir un efecto¹⁵.

De este modo, a lo largo de la historia se han registrado diferentes hechos acerca de la intervención de los magos, curanderos o hechiceros en la explicación de diferentes interrogantes, entre éstas las relacionadas con el comportamiento, la personalidad y las formas de dar atención a los disturbios surgidos de ellas, siendo ésto el siguiente apartado a desarrollar.

2.2 Intervenciones Antiguas y su Relación con la Personalidad y el Comportamiento.

Durante la época prehispánica, la medicina en América era -según Castiglioni- básicamente mágica, ya que los mexicas y los incas creían que la enfermedad era producida por demonios malignos que podían ser atacados con talismanes y amuletos, ocupando éstos un lugar importante en su terapia. Se han encontrado vasos de arcilla en los que estos hombres reprodujeron las manifestaciones de algunas enfermedades de la piel lo cual ha hecho suponer a los antropólogos que cada una era atribuida a algún demonio y por lo tanto se le daba un tratamiento especial combinado con el preparado de ciertas hojas y las palabras del

curandero¹⁶.

Castiglioni señala que las prácticas mágicas predominaban en los nacimientos y sobre el recién nacido. Los incas específicamente creían que el gorrión y el pavo eran mensajeros de la muerte y que el alma podía perderse si se pasaba por ciertos lugares de las montañas, corriendo peligro de volverse loco o sufrir perturbaciones del comportamiento. Para evitar lo anterior llevaban una rama fresca y en caso de extraviar su alma, ésta podía ser recuperada sólo por medio de ritos mágicos ejecutados por los magos durante la noche.

Por otro lado, se sabe que en la cultura Mexica los médicos o curanderos nacían predestinados y eran reconocidos cuando al ser tocados por un rayo no morían, esta señal era mandada por Tlaloc para que el indígena cambiara el curso normal de su vida y se dedicara al arte de la curación y de la agorería¹⁷.

Sepúlveda, H. indica que entre los mexicas se diferenciaron dos tipos de médicos, el médico verdadero y el médico falso. El médico verdadero era considerado como un sabio, un conocedor de raíces y promotor de bienestar. El médico falso era un hechicero que mataba con sus remedios o empeoraba el estado de salud. Aparte de estas diferencias, López Austin¹⁸ señala que los médicos diferían por las técnicas que utilizaban. Algunos se dedicaban a descubrir y curar los males que eran originados por influencias sobrenaturales, ellos empleaban procedimientos mágicos. Otros curaban por medio de hierbas y ungüentos, y otros empleaban ambos métodos.

Por otra parte, los médicos debían pasar por un largo período de aprendizaje para adquirir el conocimiento y dominar las diferentes técnicas de curación, las propiedades medicinales de las plantas y de animales, los lugares y épocas de recolecta y las formas de preparar los remedios y

las dosis indicadas; además adquirirían también conocimientos de los minerales útiles para su trabajo y aprendían el ritual místico y el lenguaje esotérico para cada caso.

De manera diferente, León Sánchez¹⁰ realizó una investigación muy interesante acerca de los aspectos que dentro del pueblo mexicana tienen relación con la psicología. Entre los documentos y estudios que revisó encontró que en los pueblos primitivos la medicina era una mezcla de magia, religión y empirismo, éste último término entendido como la suma de diversas experiencias mediante la que los habitantes normaban actividades y conductas. De entre los médicos existió una subespecialización, ésta fue la del médico sacerdote a quien llamaban tonalpouhqui, quien se dedicaba a curar las enfermedades del alma además eran los interpretes de los destinos humanos y sacerdotes de la confesión. León Sánchez expresa en su artículo que la cultura náhuatl creó un concepto con el que hacía referencia a la personalidad, este fue "in exli, in yóllotl" que significa rostro-corazón que actualmente se conoce como la metáfora del espejo. El término desarrollado por dicha cultura es muy interesante por el significado que encierra: "in exli", se refiere a la fisonomía, a la individualidad, y "yóllotl" indica movimiento, entendiendo con ello que la personalidad no es algo estático, sino algo que está en cambio constante y que corre el riesgo de desequilibrarse. Por otro lado, con el término "yóllotl", también se hace referencia al corazón que en la cultura náhuatl fue considerado como el órgano central, fuente de sentimiento y pensamiento.

El investigador señala que el desequilibrio de la personalidad se daba como consecuencia del "susto", explica que el susto aparece como consecuencia de un evento en el que el individuo es incapaz de cumplir con las expectativas de su propia sociedad, es decir, con el papel que le corresponde desempeñar. Se dice que si dos miembros de la

sociedad eran unidos en relación a edad y sexo y no eran capaces de cumplir adecuadamente con las expectativas de la sociedad, entonces uno de ellos podía responder mostrando su incapacidad adoptando el papel de enfermo a lo cual se le llamaba sufrir de "susto", variando el malestar de acuerdo a las circunstancias y a la personalidad.

Cabe destacar que el equilibrio de la personalidad se obtenía por medio de la educación, dado que la idea de la cultura era forjar en el hombre un rostro o personalidad bien definido y un corazón firme, así mediante la educación se transmitían los valores, las tradiciones y la herencia cultural. Se dice que el desequilibrio de la personalidad era considerado como un castigo de los dioses, que podía darse si se quebrantaba un tabú, si se desobedecía a los mandatos divinos, si se olvidaban los deberes religiosos, si el ayuno era interrumpido por relaciones sexuales o si estas se realizaban en días prohibidos, es decir, se daba como consecuencia por quebrantar las normas. Cuando esto ocurría el tonalpouhqui se encargaba de disminuir la ansiedad en la persona y en el grupo al que pertenecía. El tonalpouhqui era el interprete de los destinos, a él se acudía en los estados de perplejidad o susto. El tonalpouhqui consideraba que si la personalidad era alterada, la persona perdía el rostro, el yo, y para recuperarlo hacía falta él, quien desempeñaba una labor de espejo donde el yo podía reencontrarse. De acuerdo con León Sánchez, la palabra era primordial porque era dirigida a lo inmaterial, es decir a lo psicológico²⁰.

Otra personalidad dentro del pueblo azteca que ha interesado a los antropólogos y a algunos psicólogos es el tlamatinime o filósofo, que de acuerdo con León Sánchez poseía entre sus características las siguientes: a) era el sabio, una luz, una tea, una gruesa que no ahúma; b) hace sabios los rostros ajenos; hace a los otros tomar una cara,

los hace desarrollarla; c) pone un espejo delante de los otros, los hace cuerdos, cuidadosos, hace que en ellos aparezca una cara, y d) conforta el corazón, conforta a la gente, ayuda, remedia y a todos cura. Era considerado como un espejo donde el otro podía reflejarse, ya que se consideraba que la persona al nacer carecía de rostro, sin un yo que le diferenciara de otros, por ello era necesaria la educación, pues el yo sólo se podía construir por medio de la ayuda del otro²¹.

Por otra parte, en la cultura Hindú, la danza ha sido desde tiempo atrás un rito mágico. Aún en éstos tiempos las danzas acompañadas de máscaras, de esqueletos y de monstruos se ejecutan en ceremonias solemnes en el norte de la India y en el Valle del Tibet, estas danzas de acuerdo con Castiglioni, se caracterizan por manifestar un estado de ánimo nostálgico y una profunda tristeza capaz de provocar un fuerte hechizo sobre los espectadores. Cabe señalar que el hombre que padece alucinaciones es temido y reverenciado. Entre sus funciones se encuentra el practicar exorcismos a las personas que muestran comportamientos violentos o de apatía, esto lo hace para expulsar al demonio que le ha perturbado, para lograrlo invoca a un demonio más poderoso, a este demonio curativo o terapéutico se le encuentra en las cañas de bambú que son vendidas por los hechiceros²².

La personalidad del hechicero es muy importante pues de él depende la continuación de sus tradiciones que se distingue por estar ligada a la intervención sugestiva. Se cree que al inducir un estado de ánimo específico, una predisposición del organismo se puede lograr el escape de la personalidad obteniendo así su conexión con la vida espiritual, porque desde fuera la magia gobierna sobre la vida orgánica, sobre los individuos, los animales, las plantas, el tiempo, y el espacio:

"La magia hindú se encuentra ligada a la sugestión que se logra por medio de las palabras, las acciones, los perfumes, los talismanes, los amuletos y los ritmos"²³.

Otra cultura de la que se tiene conocimiento es la Egipcia. Se cree que fue en ésta donde se desarrolló la idea de que el alma puede separarse del cuerpo, abandonarlo y vivir después de la muerte. Durante la edad media el mago egipcio utilizaba fórmulas para elaborar medicinas con las que protegía su vida y la vida de su comunidad. Con estas alejaba a los demonios malignos. Utilizaba talismanes y amuletos, entre éstos se encontraban los escarabajos, éstos simbolizaban la vida y la mortalidad²⁴.

Hasta este momento podemos percatarnos de la importancia de los ritos, de los conjuros, de la música y de los talismanes como formas de comunicación del mago, brujo o curandero antiguos mediante los que ayudaba a los demás a superar diversos malestares tanto físicos como los que ahora hemos llamado psicológicos. Este hecho se puede analizar en varias de las culturas antiguas como fue la Mexica, la Inca, la Hindú y la Egipcia. Sin embargo una forma diferente de considerar la vida y la existencia del hombre y sus problemas se dio en Grecia durante el período Alejandrino, lo cual fue de vital importancia pues los resultados obtenidos y las etapas que surgieron después permitieron la diferenciación paulatina de diversas líneas de conocimiento, entre estas la medicina y la psicología.

Durante la época en que floreció la filosofía griega y el razonamiento científico, las creencias en la magia fueron atacadas y sustituidas por la crítica objetiva de los fenómenos, por el interés que despertó la búsqueda de las pruebas que los explicaran. La civilización se reveló contra los principios de autoridad dogmática dejando de admitir la existencia de poderes mágicos o sobrenaturales,

Por otro lado, los valores de superioridad cambiaron dado que se dejó de dar importancia a quienes decían poseer algún don divino; se dice que esta fue la primer derrota de la magia en la historia, venciendo así el razonamiento que no dejó espacio para los misterios de la magia²⁵.

Durante este período también fue promovida la sugestión colectiva ejercida por los oradores y pensadores, que mediante la palabra lograban provocar interés y conmover a la población. A diferencia de la sugestión que anteriormente se mencionó, ésta llevaba inmersa un propósito moral y social que se relacionaba directamente con las leyes del estado. Por otro lado el conocimiento astronómico dio lugar a la formación de una nueva y amplia concepción de la vida del cosmos y del hombre²⁶.

Por lo anterior, los griegos realizaron diversos estudios acerca de la influencia ejercida por la retórica, comprobando que el lenguaje puede influir en estados de ánimo, opiniones, conductas y decisiones. La retórica ha sido por lo tanto la precursora de la investigación de la comunicación ya que desde entonces era considerada como una disciplina referida directamente al fenómeno de la comunicación en sí. Entre los pensadores griegos que contribuyeron se encuentra Antifonte de Atenas(480-411) quien inventó el "arte consolatorio"²⁷, su objetivo principal fue lograr la comprensión conceptual y la aplicación de las reglas de la interacción lingüística. Su forma de intervenir consistía en permitir que los enfermos hablaran de sus padecimientos, posteriormente, con una forma de retórica utilizaba la forma y el contenido de las manifestaciones del enfermo y reestructuraba lo que este creía verdadero ayudándole así a superar su situación²⁸.

Por otro lado se consideró a Platón como el padre de la catarsis, entendida como la purificación y convicción del alma mediante el lenguaje. Más tarde Quintiliano, introdujo el concepto de retórica somática u oratoria corpórea, lo

cual se refiere a los recursos ópticos y acústicos del orador mediante los que aumenta su capacidad de persuasión, pues indicó que el lenguaje corporal necesita estar acompañado de palabras adecuadas para lograr su capacidad de convencimiento. Este concepto ha sido empleado por diferentes corrientes de la psicología para desarrollar nuevos términos, entre éstos el de lenguaje corpóreo y fenómenos paralingüísticos²⁹.

Por otro lado, Aristóteles definió el estudio de la comunicación como "la búsqueda de todos los medios de persuasión que tenemos a nuestro alcance"³⁰; este propósito influyó fuertemente hasta la mitad del siglo XVIII. Posteriormente, al surgir la corriente de pensamiento conocida como psicología de las facultades, se hizo una distinción entre el alma y la mente, lo cual fue tomado como base para estudiar por un lado la naturaleza intelectual o cognoscitiva y por otro para analizar lo emocional. Desde este punto de vista la comunicación tenía dos objetivos, uno de ellos se enfocaba a lo cognoscitivo y el otro a lo persuasivo, con el que se hacía referencia concreta a las emociones³¹.

Actualmente la teoría de la dicotomía mente-cuerpo ha sido abandonada, surgiendo con ello nuevas formas de concebir y analizar el fenómeno de la comunicación, sus características y efectos terapéuticos.

Al conocer los antecedentes expuestos sobre las diferentes formas de intervención, por medio de la comunicación, podemos constatar que el estudio y perfeccionamiento de la intervención terapéutica ha sido uno de los temas que preocupan al ser humano desde sus orígenes, y que gracias a sus aportaciones se han podido desarrollar nuevas teorías y formas de proceder. De esta forma podemos presentar las aportaciones que el enfoque contemporáneo Centrado en la Persona a brindado al área de la comunicación y sus efectos en el desarrollo del potencial humano.

3. INTERVENCION TERAPEUTICA Y CRECIMIENTO PERSONAL

En primer lugar conviene aclarar que desde el punto de vista Centrado en la Persona la comunicación es entendida como "el conjunto de procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se relacionan varias personas (emisor y receptor) a fin de alcanzar objetivos determinados"³². De aquí que se considere que la transacción (o intercambio) es la unidad de las relaciones humanas, las transacciones pueden ser complementarias o cruzadas. Las complementarias son aquellas en las que el emisor envía un mensaje y espera una respuesta determinada, ésta tiene lugar siempre y cuando el receptor se encuentra en la misma sintonía, ejemplo:

Emisor: ¿Me dices la hora?

Receptor: Si, son las 10:52

Por otro lado, las transacciones cruzadas se caracterizan porque el emisor no recibe la respuesta esperada por parte del receptor, no hay sintonización y la comunicación se interrumpe, ejemplo:

Emisor: ¿Me dices la hora?

Receptor: Guarda silencio ¿quieres?.

Existen diferentes grados o niveles de comunicación. El nivel neutro es el más superficial, su característica principal es que la comunicación supone una relación entre personajes y no entre personas; en ésta se protege la intimidad anteponiendo los mecanismos de defensa; este tipo de comunicación también se presenta en el nivel de funciones, es decir, en el nivel de relaciones de trabajo en donde el fin último es la producción y por lo tanto no se mezcla nada personal como son los valores, las aspiraciones, los sentimientos, las vivencias y las actitudes ante la vida. El siguiente nivel es el nivel exterior de la personalidad en el que la comunicación es acerca de nuestro entorno exterior como es el tiempo, la política, lo teórico

o científico. El tercer nivel es el nivel íntimo o interior que se caracteriza porque en la comunicación que se entabla se manifiesta la intimidad de algunos de los interactuantes o de varios. Las manifestaciones pueden ir de menor a mayor grado de profundidad, pueden centrarse en a) la periferia de la intimidad, es decir en las experiencias de trabajo, intereses profesionales o personales, gustos, opiniones personales, expresión de sentimientos, experiencias o algunos valores. Pueden ubicarse también en b) el centro de la intimidad, en el campo de las vivencias donde se encuentran sentimientos, emociones y valores sobre el mundo. Las personas y uno mismo, al igual que las experiencias vitales acerca de la historia íntima, éxitos y fracasos, deseos, esperanzas, así como también el plan de vida, y por último, se pueden expresar c) actitudes ante la vida como son las actitudes que definen su personalidad y que explican el motivo de sus relaciones³³.

Hablando concretamente de la psicoterapia, Rogers parte de que un neurótico es una persona que ha roto la comunicación en el interior de sí mismo y como consecuencia mantiene una comunicación deteriorada con los otros por lo que la Psicoterapia Centrada en la Persona tiene como propósito el reestablecer la comunicación en el interior de la persona de tal forma que ella pueda comunicarse mejor con los otros. Por tal razón se dice que la psicoterapia es "una buena comunicación en el interior del hombre y entre los hombres"³⁴, pues el interés básico es que la persona que busca ayuda "logre ser el sí mismo que es en realidad"³⁵ y la finalidad es promover la adquisición de medios autónomos que le ayuden a examinarse y a comparar sus experiencias de tal forma que logre entender lo que sucede tanto en su interior como en su exterior y logre encontrar alternativas de solución a sus problemas, por lo tanto se considera como parámetro primordial el grado de cambio de imagen que el

cliente hace de sí mismo. Es importante aclarar que la nueva imagen del yo que surge de la terapia no es un producto acabado ya que por naturaleza el concepto de yo tiende a modificarse continuamente de acuerdo a las vivencias personales³⁶, y es sólo cuando se brinda una relación cálida, aceptante y libre de enjuiciamientos que puede provocarse un proceso de reintegración que lleve al establecimiento de la congruencia entre el yo y la experiencia para lo cual se requiere de las características y condiciones que a continuación se exponen y que han sido propuestas por el enfoque aquí tratado.

3.1 Función del Terapeuta No Directivo.

Al evolucionar la terapia centrada en la persona se despojó al terapeuta de sus atributos técnicos y científicos y se le consideró como un compañero del cliente, un ser abierto al diálogo. Su cualidad más importante es la autenticidad y la transparencia de su persona en la relación ya que su objetivo es promover el crecimiento y cambio terapéutico del cliente. La relación terapéutica se funda sobre las cualidades personales del terapeuta que básicamente son tres: Congruencia, Consideración Positiva Incondicional y Comprensión Empática³⁷. El desarrollo de dichas actitudes se encuentra íntimamente relacionado con la propia filosofía del consejero en cuanto a su forma de valorar la naturaleza humana, es decir, la actitud que tiene hacia la dignidad y potencialidad del individuo, esto implica la forma en cómo consideramos a los otros, si creemos realmente que la gente es digna de respeto por la sencilla razón de existir, y si esto lo reflejamos en nuestras acciones, o por el contrario, con nuestras actitudes la desvalorizamos. Rogers C. y Kinget M. señalan

que resulta más sencillo adquirir las actitudes características a aquellas personas cuya filosofía acentúa el respeto por cada persona, pues la no directividad implica ser sólo el medio que facilite el desarrollo de la gente propiciando el despertar de cada persona a su propia potencialidad de guía y crecimiento personal³⁸. De éste modo, la confianza y el respeto por la persona que consulta no ha sido tomado como una simple creencia o acto de fé, ha sido considerado como una hipótesis llevandose así, el análisis de la actuación coherente del terapeuta, quien se mantiene al tanto de las experiencias que contradicen o sustentan tal hipótesis.

Por lo tanto se considera la forma en cómo se va a proceder a comprobar o refutar dicha hipótesis, es decir, la forma en que el terapeuta instrumentaliza sus propias actitudes en la terapia. Esto se ha realizado mediante el análisis de grabaciones de la relación terapéutica, las cuales han contribuido a modificar y reorganizar la forma de proceder durante las entrevistas³⁹.

Uno de los términos principales a aclarar para comprender el proceso terapéutico y para analizar la instrumentalización de las actitudes del terapeuta, es el mismo que le ha dado su nombre al enfoque, es decir, centrado en la persona, el cual adquiere sentido en la medida en que el consejero intenta proporcionar al cliente una profunda comprensión y aceptación de las actitudes de éste dejando de lado la tendencia a diagnosticar, evaluar y pronósticar, teniendo como objetivo guía el que el paciente se perciba y comprenda el estado en que se encuentra, pues si se logra, también podrá encontrar la respuesta a sus inquietudes⁴⁰.

Como se mencionó anteriormente, en este enfoque el terapeuta cree en la capacidad de la persona de comprender y solucionar sus conflictos por lo que las investigaciones sobre las formas efectivas de relación se han enfocado

principalmente a conocer el tipo de actitudes y respuestas mediante las que puede transmitir comprensión y aceptación por las actitudes de quien le consulta. De esta forma se ha analizado un aspecto fundamental, que es la forma en como el terapeuta siente, piensa y explora con la persona durante la terapia, es decir, la forma en que intenta adoptar el marco de referencia interno de ésta, con la finalidad de comprender y sentir con ella sin evaluaciones. Ayudar desde el interior y no como espectador, pues la finalidad del consejero es percibir tan sensiblemente como sea posible la totalidad del campo perceptual, tal y como lo experimenta el cliente, fungiendo como facilitador para que la persona perciba de manera clara sus actitudes y sentimientos y pueda encontrar respuestas o alternativas reconfortantes. Esto al llevarse a cabo es una de las pruebas operacionales más importantes con la que se demuestra la confianza en la autodirección del ser humano, en donde el paciente a partir de la relación con el terapeuta aprende a asumir su propia responsabilidad⁴¹.

De este modo, la cualidad del encuentro personal es el elemento que determina hasta qué punto la relación puede ser una experiencia que promueva el crecimiento personal, la cualidad es mas importante que los conocimientos académicos, el entrenamiento profesional, la orientación terapéutica y que cualquier técnica⁴², se afirma que si algún día se llegara a confirmar en el ámbito de la psicología la primacia de las cualidades personales disminuiría el interés por la formación profesional basada en conocimientos especializados que regularmente tienen poco que ver con el campo de las relaciones terapéuticas y se dirigirían los esfuerzos a desarrollar las dimensiones afectivas y morales del potencial humano, promoviendo con ello el desarrollo de la responsabilidad y la creatividad del terapeuta⁴³, lo que en mi opinión serían de gran apoyo ya que en nuestra

profesión es importante contar con habilidades que nos ayuden a relacionarnos de manera mas humana y profesional.

Ahora bien, al dar mayor importancia a la personalidad no implica hablar de una característica de superioridad, mucho menos si se toma en el sentido de extraordinario o impresionante, pues con ello se corre el riesgo de ejercer un efecto aplastante sobre el cliente y más si éste experimenta sentimientos profundos de inferioridad. Por el contrario al hablar de la personalidad del terapeuta se enfatiza el que se presente como es, una persona que se relaciona con otra evitando así las dependencias y promoviendo el desarrollo de la persona⁴⁴. Sin embargo, aunque la terapia centrada en la persona no presupone ni una personalidad especial, ni talentos superiores, si requiere de cualidades específicas, estas son tres: Congruencia, Consideración Positiva Incondicional y Comprensión Empática, que como se señaló anteriormente son la base de la relación terapéutica.

3.2 La Relación Terapéutica

La relación terapéutica es un tipo de las relaciones interpersonales que se distingue como enriquecedora cuando tiende a aumentar y mejorar la comunicación entre quienes interactúan. Sus características son las siguientes⁴⁵:

- Dos personas están en contacto mutuo.
- Quien acude a pedir ayuda se encuentra en un estado de desorden interno, de vulnerabilidad o de miedo.
- El terapeuta es congruente y su comunicación por lo tanto es clara, lo cual propicia una respuesta más nítida de su interlocutor.
- El terapeuta ofrece a la persona dedicación positiva y sin condiciones.
- A mayor congruencia del facilitador menor es su actitud defensiva ante quien le solicita ayuda y por consiguiente éste último se siente comprendido y experimenta

consideración positiva por él.

-Al darse congruencia, empatía y consideración positiva, se establecen las condiciones de una relación terapéutica donde existe mayor libertad de expresión, la oportunidad de ser congruente y la posibilidad de disminuir los mecanismos de defensa.

Ahora bien, la relación terapéutica al estructurarse abarca dos aspectos generales, el primero de éstos se refiere a las características de la interacción y el segundo se refiere a los interactuantes. En cuanto a las características de interacción, se parte de que la relación no es una relación paterno filial con lazos afectivos profundos que se caracterice por la dependencia, no es una relación de amistad en donde existe comprensión mutua, no es una relación profesor-alumno donde uno enseña y el otro aprende ni tampoco es una relación en la que se diagnostica. La relación terapéutica tiene cuatro aspectos básicos:

-En la relación terapéutica existe una actitud acogedora por parte del terapeuta que paulatinamente contribuye a que se logre una relación afectiva. El afecto se muestra en tanto que el terapeuta manifiesta y experimenta interés auténtico por el cliente y aceptación por él como persona, esto conlleva un profundo respeto que implica que el terapeuta controle sus propias identificaciones y se dedique a acompañarlo en su proceso⁴⁶.

-Es una relación en la que existe permisividad para expresar cualquier tipo de sentimientos, es un espacio donde el cliente puede expresar todos aquellos impulsos prohibidos y actitudes que complican su vida. Esta situación le permite liberarse de sus inhibiciones y expresarse de manera espontánea y auténtica⁴⁷.

-La relación terapéutica tiene límites, el primero de éstos es el tiempo, la sesión tiene una duración definida; los límites de tiempo son acuerdos arbitrarios a los que el

cliente se acepta. Cuando existe algún reclamo por parte del cliente, el terapeuta no discute, lo que hace es clarificar a la persona los sentimientos que subyacen a sus reacciones. Otro límite se refiere al grado en que el terapeuta se responsabiliza de los problemas y acciones del cliente. Durante las primeras sesiones se ha podido notar que quienes acuden a terapia desean exponer su problemática para recibir soluciones por parte del terapeuta, por ello se promueve el dejar la responsabilidad al cliente y aclarar que la responsabilidad del terapeuta consiste en ayudar a la persona a clarificar las situaciones que le causan incertidumbre para que al momento de comprenderlas pueda encontrar alternativas que le satisfagan. Existe otra limitación, esta se refiere a las acciones agresivas y consiste en evitar que se dañe al terapeuta o a los compañeros. Los límites ayudan a que el terapeuta sea más eficaz y le brindan un marco de actuación en el que puede mostrarse libre y natural^{48,49,50}.

-El cuarto aspecto básico indica que la relación terapéutica carece de cualquier tipo de presión o coacción; el consejo, la sugerencia o la presión por dirigir al paciente están fuera de la relación. El tiempo de la terapia es del paciente, por lo tanto el puede marcar su propio ritmo y tomar la dirección que en ese momento desee⁵¹.

Es importante reconocer que la orientación psicológica no es compatible con la autoridad, Rogers explica que un orientador no puede mantener una relación de ayuda psicológica al mismo tiempo que tiene algún tipo de autoridad sobre el cliente, ya que no puede existir un clima de total aceptación cuando la relación es autoritaria⁵².

En base a las condiciones planteadas, el cliente se percibe en un clima de libertad y de ausencia de sanción moral lo que hace posible la disminución de sus estrategias defensivas, puede ser él mismo y evaluar sus impulsos, sus

acciones, sus conflictos, sus elecciones y sus hábitos sin necesidad de justificarse.

3.3 Las Actitudes Básicas: Sus Características y Efectos en la Intervención Terapéutica.

Desde el enfoque centrado en la persona se han analizado diversos factores verbales y gestuales que favoreceran el tipo de actitudes necesarias para formar el clima psicológico de la no directividad. Las actitudes definidas son tres: Congruencia, Consideración Positiva Incondicional y Comprensión Empática.

3.3.1 Congruencia

Se refiere a que el orientador se presenta como es, sin máscaras y con honestidad. Cuando el orientador es congruente tiene acceso a sus propios sentimientos, y es capaz de comunicarlos si es conveniente, esto le ayuda a establecer un encuentro personal directo con su cliente, consolidando con ello una relación de persona a persona. Cuando el terapeuta es congruente, es capaz de escuchar en forma aceptante y sin temor, aún cuando los sentimientos que experimenta por su paciente sean de aburrimiento pues es preferible que sea sincero a que exponga una falsa actitud de interés, preocupación y gusto, lo cual no significa que el terapeuta pueda expresar impulsivamente sus sentimientos. El ser auténtico requiere de su capacidad por reconocer sus sentimientos sin que los atribuya como características de la persona, así, si se encuentra aburrido reconoce ese sentimiento de aburrimiento como suyo sin considerar que la persona sea aburrída, de este modo existe la posibilidad de reconocer los motivos que provocan tal estado⁵³.

Rogers elaboró la siguiente hipótesis con la que sustenta esta actitud: Si todo lo que sucede en mí que puede ser importante para la relación puede ser visto por mi paciente, si éste puede ver con claridad a través de mí y si estoy deseando que esta realidad se muestre durante la relación, entonces puedo estar casi seguro de que éste será un encuentro significativo en el que ambos aprendemos y nos desarrollamos⁵⁴.

Analizando su hipótesis se puede decir que la congruencia es sinceridad, transparencia o autenticidad personal. Al hablar de autenticidad se habla de dos aspectos básicos: el primero es la accesibilidad a la conciencia de todos los sentimientos del terapeuta, y el segundo es la disposición de éste por comunicar sus sentimientos y promover así la relación terapéutica auténtica. Así la congruencia del terapeuta se refiere a la experiencia de la relación a abrirse a todas las situaciones, a que sea una persona identificada consigo misma⁵⁵. Se habla de congruencia cuando la conducta, las disposiciones, los gestos y la mímica del terapeuta coinciden con sus pensamientos⁵⁶.

3.3.1.1 Efectos de la Congruencia

La congruencia del terapeuta promueve seguridad y confianza en el cliente favoreciendo con ello el que éste dedique toda su atención a sí mismo, ya que la conducta auténtica, activa en el cliente la tendencia a ser sincero y franco consigo mismo, con sus vivencias, y a que desarrolle una actitud menos defensiva, desarrollando al mismo tiempo mayor congruencia entre sus sentimientos y manifestaciones⁵⁷.

3.3.2 Consideración Positiva Incondicional

Standal (1957), elaboró teóricamente el término de Consideración Positiva Incondicional que surge del concepto de aceptación desarrollado por el enfoque en sus inicios. Durante esa época la aceptación se caracterizaba principalmente por su permisividad sin un compromiso emocional por parte del terapeuta, como una técnica útil en el proceso terapéutico. Posteriormente se indicó que la aceptación es más que el no hacer evaluaciones pues implica un interés positivo hacia el cliente, no como una técnica sino como una actitud del terapeuta por aceptar sin condiciones, por respetar el derecho de la persona de autodirigirse y autodeterminarse⁵⁸.

Profundizando en el significado que encierra el aceptar de manera incondicional, Rogers señala que no existen condiciones de aceptación y que el terapeuta aprecia los aspectos negativos defensivos y regresivos tanto como las expresiones sociales y positivas de la persona.

El interés positivo incondicional tiene que ver con una actitud afectuosa positiva y aceptante del terapeuta por el cliente, implica el sentir amor por quien le solicita, el amor que se requiere no es el amor romántico ni paternal, es un amor de respeto, sin desear poseer, que promueve la independencia sin presión ni exigencia. De acuerdo con Tausch R. y Tausch A.M. la aceptación positiva incondicional tiene relación con los cambios favorable que se produce en los clientes al final de la psicoterapia⁵⁹.

Carkuff (1969) se refiere a la aceptación positiva incondicional como estimación, calor y solicitud de un asistente, y definió una escala de evaluación para dicha actitud, en ella se diferencian cinco grados ascendentes. El grado uno se distingue porque el comportamiento verbal y cualquier otro denotan falta de estima y respeto por las

experiencias, sentimientos y posibilidades de la persona. En el grado dos el terapeuta responde mecánica y pasivamente o ignora los sentimientos expresados por el cliente, mostrando así poca estima y respeto. El grado tres representa el grado mínimo en que el comportamiento del terapeuta estimula al interlocutor a desarrollarse en la terapia. En el grado cuatro los terapeutas muestran respeto y solicitud hacia el interlocutor, esto significa que con su comportamiento provoca en el interlocutor un sentimiento de confianza que le ayuda a expresar cualquier experiencia. En el grado cinco la estima y afecto se dirigen a la totalidad de valores de la persona, a promover un estado de libertad que le lleve a lograr cambios favorables para sí misma. Tausch y Tausch señalan que la estimación y el calor incondicionales se dan en alto grado cuando un asistente acepta con calor lo que el interlocutor experimenta y manifiesta, sin hacer depender tal aceptación y afecto de ninguna condición⁶⁰.

3.3.2.1 Efectos de la Consideración Positiva Incondicional

Los procesos que ayudan a desarrollar la aceptación positiva incondicional, la estimación, el afecto son la apertura al otro, la expresión de experiencias personales y la disminución de sus defensas de tal forma que la persona que puede enfrentarse de manera abierta y sincera a los aspectos desfavorables de su propia persona, atreviéndose a aceptar el temor, la estima y la comprensión. Los efectos de la aceptación positiva incondicional no sólo tienen lugar durante el encuentro terapéutico, ya que se muestra en cualquier situación en que la persona participa, ayudándole ésto a sentirse cada vez más libre.

Otro efecto que se promueve es el desarrollo de la autoestima, es decir el sentimiento del valor propio, de la

confianza en sí mismo, de la autoaceptación y del concepto de sí mismo. La estimación, el calor y la solicitud son considerados como el clima psíquico en el que al darse otras condiciones estimulantes (brindadas por la congruencia y la empatía) se facilita el aprendizaje personal, los sentimientos afectivos y por ende cambios favorables de la personalidad⁶¹.

Cabe señalar que cuando la aceptación incondicional se da en grado reducido se corre el riesgo de impedir la autoapertura y la autoconfrontación de quien busca ayuda, además puede aumentar el temor, la rigidez, la tensión y la obstinación, disminuyendo la autoestima e incrementando las reacciones defensivas.

Por otro lado, es conveniente aclarar que cuando se habla de aceptar los sentimientos del cliente y estimular su confrontación no significa que se apruebe o corrobore lo que siente o hace el interlocutor, se trata de comprender el mundo interior de la otra persona y de comunicarlo sin influir en los valores o los prejuicios de ésta.

3.3.3 Comprensión Empática.

Antes de definir la actitud de comprensión empática es pertinente mencionar que existen diferentes formas de comprensión, estas han sido agrupadas en dos categorías generales: la comprensión verbal y no verbal.

La comprensión no verbal se conoce también como fisiognómica y consiste en:

Captar algo de la experiencia de los demás, a partir de un conjunto de indicios físicos, a veces sutiles: expresiones del rostro, de la voz, de los gestos, de la postura del cuerpo⁶².

Esta forma de comprensión facilita el que la comunicación que se entabla sea mas confiable dado que los

mensajes verbales que emitimos son ampliamente complementados con los gestos que les acompañan.

Por otro lado se han definido tres clases de comprensión verbal, una de ellas es superficial y puramente verbal, otra es lógica e intelectual y otra es especializada o psicológica.

La comprensión puramente verbal tiene un carácter superficial e incompleto pues tiende a basarse en datos descriptivos y generalmente afirmativos. La comprensión lógica se caracteriza por basarse en relaciones de causalidad o en la secuencia lógica ya que atiende a los datos explicativos de los sucesos de interés.

En lo que respecta a la comprensión de tipo psicológico se hace una diferencia entre lo que es la comprensión dinámica y la comprensión empática. La comprensión dinámica se dirige a los impulsos, tendencias y necesidades inconscientes y semiinconscientes, este tipo de comprensión parte de que los factores mencionados no son inmediatamente accesibles al paciente y por lo tanto se requiere del especialista, quien deduce la naturaleza y la interacción de dichos factores. La comprensión dinámica se basa en analogías, símbolos, paradojas e intuiciones, por lo tanto, las conclusiones no resultan directamente de los datos sino que son compatibles con ellos y se organizan de acuerdo a los principios de una u otra teoría.

Por otro lado, el enfoque centrado en la persona concibe a la comprensión desde el punto de vista cognoscitivo, que se refiere a la aprehensión del sentido de las palabras u otros medios de expresión empleados por la persona que busca ayuda⁶³. Previo a la definición de la actitud de comprensión empática conviene indicar que cada ser humano vive en un mundo de vivencias y percepciones propias, ambas forman la realidad de cada persona, ésta es la razón que explica el que cada uno de nosotros

reaccionemos de manera distinta ante estímulos iguales. El mundo de vivencias internas con significados y experiencias pertenecen a la conciencia de cada persona, de aquí que se comprueba que sólo la persona que se expresa puede decir que siente, qué experimenta y qué percibe. Es importante señalar que la percepción de objetos queda ser muy similar entre las personas pero el significado que suscita en cada quien es muy distinto. Ante dicha situación se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Cómo se llega al mundo interior de la otra persona?
- ¿Cómo se logra que el cliente sienta que le comprendemos en su mundo de vivencias internas?
- ¿Cómo podemos participar de sus vivencias y ayudarle a percibir su mundo interior con mayor claridad?
- Y de qué manera se ayuda a enriquecer su mundo interno y al mismo tiempo el nuestro ⁶⁴.

Como respuesta a tales interrogantes Carl Rogers definió una actitud básica que contribuye a conocer, participar y enriquecer el mundo interno de vivencias de quien busca ayuda, esta actitud es la actitud de comprensión empática. La definición dada por él expresa que la comprensión empática significa entrar en el mundo de percepciones de la otra persona y sentirse dentro de ella, implica la capacidad de advertir los significados afectivos que se dan en la otra persona y los cambios que los significados sufren, es la habilidad de comunicar sentimientos sin prejuicios y sin temor, es comprobar continuamente las percepciones del terapeuta y el dejarse guiar por las respuestas dadas por la persona que busca ayuda, es ayudarle a describir los significados afectivos y es dejar un momento los valores del propio terapeuta para descubrir, conocer y vivir los del cliente sin que ésto le lleve al terapeuta a confundirse ⁶⁵.

Por tanto, la comprensión empática es una sensibilidad que actúa en cada instante, en el aquí y ahora, es una actitud muy compleja que requiere de preparación y esfuerzo intenso.

En investigación psicoterapéutica la evaluación de la comprensión empática es apoyada por la escala de Carkhuff, mediante ésta es posible evaluar la relación de la intervención terapéutica con la confrontación del cliente consigo mismo y con los cambios favorables experimentados por él al final de la terapia. Como ya se indicó los resultados obtenidos de la evaluación se analizan de acuerdo a cinco grados. El grado uno distingue a aquellos terapeutas o asistentes que no atienden las manifestaciones habladas o no habladas del interlocutor y/o también a los terapeutas que desvirtúan los contenidos vivenciales afectivos que le son manifestados por su interlocutor. En el grado dos, el terapeuta reconoce los contenidos afectivos que expresa el interlocutor de manera incompleta dado que no toma en cuenta los sentimientos, vivencias y significados de éste último, así el asistente solo puede comunicar sus propias ideas sin que éstas coincidan con las del interlocutor. En el grado tres el asistente reconoce los contenidos afectivos del cliente y puede intercambiar sus impresiones expresando en esencia los mismos afectos y significados, sin embargo no tiene la habilidad de captar sentimientos profundos. En el grado cuatro el asistente muestra mayor habilidad para comunicar su comprensión al cliente, su comprensión se da a un nivel afectivo de mayor profundidad, ayudando así a la persona a expresar sus sentimientos y vivencias de una manera mas clara. Y finalmente en el grado cinco el terapeuta recibe con exactitud tanto los sentimientos profundos como los superficiales. Al comunicar su comprensión de la totalidad de expresiones del cliente le ayuda a autoexplorarse y a

conocer esferas inexploradas de su existencia personal⁶⁶.

Por lo anterior la forma en que el terapeuta responde al cliente puede ser la llave que permita a éste último abrirse a sí mismo, por lo que el terapeuta tiene la tarea de entender al cliente y comunicarle su comprensión genuina de manera concreta.

Egan G., señala que existen dos niveles de adecuado entendimiento empático, el primero de ellos es a un nivel intercambiable denominado empatía exacta, donde el terapeuta comunica lo que entiende de las experiencias y sentimientos del cliente, manifiesta la comprensión de lo que el cliente ha expresado explícitamente de sí mismo, no profundiza en lo implícito ya que el objetivo es facilitar y aumentar la disposición del cliente y autoexplorarse, eliminar resistencias al experimentar y expresar sentimientos o actitudes. Se dice que una respuesta es empática en la medida en que contribuye a que el cliente avance y pueda explorar las diferentes dimensiones de su problema. El segundo nivel es el denominado empatía exacta avanzada, es decir, una forma de comunicar el entendimiento que el terapeuta experimenta por los sentimientos, experiencias y motivaciones que el cliente expresa de manera implícita en sus manifestaciones y que no están disponibles a su conciencia⁶⁷. Esto se refiere a ver lo que está detrás de las palabras, lo que se explicita en la mirada, en los gestos y en el tono de voz, y a la habilidad del terapeuta de expresarlo.

Por otra parte, el ser empático y poder propiciar la autoexploración del cliente es una habilidad que puede ser aprendida y como en todo aprendizaje se han detectado problemas que hacen inadecuada la comunicación del terapeuta inexperto, entre éstos Egan señala los siguientes:

-Quedarse callado ante las enunciaciones del cliente, lo cual puede tomarse como indiferencia ante la problemática.

-Responder a manera de encuesta como si el cliente no se hubiera hecho entender o faltara información relevante.

-Contestar con un calmante, es decir tranquilizar al cliente diciendo que es normal o común que sucedan tales circunstancias en las que se encuentra, minorizando su problemática.

-Sugerir la existencia de un problema mayor que subyace a la que el cliente está expresando, distorcionando el contenido y sentimientos inmediatos como si lo importante estuviera escondido.

-Intentar instruir de manera inmediata al cliente como si el terapeuta tuviera las respuestas correctas para solucionar las dudas del cliente ignorando los sentimientos manifiestos de éste.

-Interpretar las enunciaciones del cliente.

-Elaborar demasiadas preguntas esperando la autoexploración,

Por otra parte, la empatía no sólo tiene que ver con lo que se dice, sino también con lo que se hace y con la forma en que se dice; al captar la percepción del cliente es necesario también captar y poder transmitir la emoción que la persona manifiesta, además de adecuar el lenguaje a la persona con quien se interactúa. El lenguaje que se expresa debe ser un lenguaje auténtico y genuino que no suene a técnica, ya que con éste se promueve la calidez de la relación. Egan menciona que las enunciaciones deben ser claras, concretas, precisas y cortas pues de otra forma pueden ser aburridas y de ninguna manera facilitan la expresión del cliente. Señala también que la respuesta empática puede estar dirigida tanto a sentimientos como a contenidos, pero existen circunstancias en las que resulta mejor dirigirse a responder a sentimientos que a contenidos y viceversa, de acuerdo a la persona que le solicita ayuda. La respuesta dirigida a contenido es conveniente cuando el terapeuta se encuentra ante una persona que se altera al

discutir sus sentimientos, ya que según Hackney y Nye (1973) "al responder enfatizando el contenido se facilita el camino para que gradualmente se traten sus sentimientos"⁶⁹.

3.3.1 Efectos de la Comprensión Empática.

Como ya se señaló, la comprensión empática promueve que el cliente adquiera sentimientos y experiencias relevantes y que pueda autoconfrontarse consigo mismo. En lo que respecta a la obtención de sentimientos y experiencias relevantes, Tausch R. y Tausch A. M. señalan que éstas se encuentran ligadas a las actitudes del terapeuta, de tal forma que cuando el terapeuta considera valioso el mundo interior y los sentimientos del cliente, éste último comienza por reconocer el valor de su propia persona, se siente profundamente comprendido y libre de amenazas; al percibir al terapeuta como un compañero de su autoexploración puede comprender y expresar con palabras los sentimientos y significados de sus vivencias personales. Estas experiencias al ser acompañadas al mismo tiempo de consideración positiva incondicional y congruencia provocan sentimientos de seguridad, de confianza y tranquilidad interna en quien acude por ayuda, estimulando el establecimiento de una relación favorable, promoviendo con ello la autoconfrontación⁷⁰.

La autoconfrontación es una consecuencia importante de la comprensión empática. Mediante ésta el cliente se enfrenta con sus experiencias y sentimientos. El proceso de autoconfrontación se facilita al aproximarse el terapeuta al mundo afectivo interior del otro, así promueve que el interlocutor hable cada vez menos de hechos y fenómenos externos y se centre en cómo se siente, cómo percibe y experimenta a otras personas y otros acontecimientos; le facilita la propia aceptación al dejar de sentir amenaza

para su propia estabilidad. Al autoconfrontarse también aprende a escucharse más a sí mismo y logra la relajación de su mundo de percepciones, concibiéndose a sí mismo de una manera diferente más libre y satisfactoria, teniendo lugar el autodesarrollo y el aprendizaje personal.

Por lo expuesto hasta éste momento se puede decir que cuando el terapeuta hace suyas las tres actitudes básicas puede participar eficazmente en la conversación y facilitar la expresión de su interlocutor, promoviendo así los procesos de autoapertura y confrontación que llevan a éste último a lograr su desarrollo personal.

4. ESTRATEGIAS DE COMUNICACION QUE CONTRIBUYEN AL PROGRESO TERAPEUTICO

En este apartado se hace alusión brevemente a los factores que obstaculizan la comunicación y también se abordan aquellos factores que contribuyen al establecimiento del contacto interpersonal, un punto que nos lleva a conocer los diferentes aspectos que promueven una comunicación terapéutica enriquecedora.

4.1 Factores que Obstaculizan la Comunicación

Es cierto que la comunicación entre los seres humanos es difícil, pero ¿cuál es la razón de que así sea?. Para responder a esta pregunta conviene reconocer en primer lugar que el lenguaje que cada persona utiliza es diferente aunque hablemos la misma lengua, no sólo porque cada profesión haya especificado el significado de sus términos sino también porque las palabras que comunmente empleamos encierran valores afectivos o críticos distintos que varían de persona a persona, lo que provoca diversos efectos ya que (los términos) se relacionan con diversas vivencias y cada vivencia le da acepciones distintas, por eso el comunicarse exige paciencia, intercambiar una serie de mensajes y cambiar algunas veces los términos empleados para comprobar si el mensaje deseado fue transmitido⁷².

Otro problema que se tiene al comunicarse se refiere a la imagen que tenemos de nosotros mismos al hablar con otro y la imagen que nos formamos de él mientras interactuamos. En cuanto al primer aspecto, se dice que nuestra forma de relacionarnos difiere dependiendo de la persona con que nos encontremos y la situación que nos rodea, así a través de los roles nos descubrimos unos a otros porque comunmente creemos que lo que somos no puede mostrarse en todo momento

y en consecuencia elegimos ser una serie de aproximaciones de lo que somos cuando entablamos una relación con el otro, por lo tanto cada rol que desempeñamos es sólo una aproximación que nos revela y al mismo tiempo nos deforma ante los demás y ante nosotros mismo.

Por lo anterior, Peretti señala que:

“Entrar en comunicación con otro es, en primer lugar, entrar en comunicación consigo mismo... la única comunicación real debe hacerse con la totalidad de lo que nosotros somos, con todas nuestras dificultades, con la totalidad de nuestros roles. Y esta comunicación íntima consigo mismo supone reconocer nuestros roles, exige que sepamos utilizarlos sin dejarnos engañar por su carácter fraccionario y sin dejarnos engañar tampoco por el hecho de que puedan impedirnos entrar en relación auténtica con el otro”⁷³.

Como se observa, se parte de la importancia de dejar las máscaras y dejar de autoengañarnos al apoyarnos en los roles para así poder mostrar una parte más auténtica de nosotros mismos y permitir que el otro pueda percibir con mayor nitidez nuestros mensajes.

En lo que respecta a la imagen que nos formamos del otro, se pueden distinguir dos tendencias que dificultan una comunicación clara. En primer lugar se encuentra la tendencia a hacernos una idea de los demás según nuestra imagen, los vemos como algo idéntico a nosotros mismos y proyectamos nuestra personalidad sobre ellos y sin darnos cuenta los encubrimos, les prestamos lo que nosotros somos y no los vemos como son. En segundo lugar tendemos a intraprojectarnos al identificarnos con ellos, tomamos lo que nos parece distinto y tratamos de hacer nuestra una

característica que puede o no existir en nosotros. El resultado de estas tendencias es que no sepamos quienes somos y que cualquier intención por comunicarnos sea sólo una forma de mantener a distancia al otro y mantenernos delimitados en cuanto a la parte que elegimos mostrar⁷⁴.

Porter⁷⁵ indica que una dificultad más al comunicarnos es la forma en que dirigimos nuestras verbalizaciones, que puede ser de tres formas. La primera es una forma autoritaria en la que se ordena severa o sutilmente a la persona lo que debe o puede hacer. La segunda forma es la de encuesta en la que se lanzan preguntas y al finalizar se resume lo expresado por el cliente. Ambas formas bloquean la comunicación porque al persuadir, tranquilizar o moralizar se provoca un aumento y no una reducción de las resistencias, así como también se bloquean las expresiones del cliente, fomentando la dependencia afectiva, reprimiendo su autonomía y su expresividad. La tercera dificultad al querer comunicarnos se da porque comunmente el diálogo tiene lugar en el plano racional y se dejan de lado los fenómenos emotivos. Un ejemplo de aquellos aspectos que se dejan de lado y que son de suma importancia -según Porter- son los lapsus, un lapsus se da al decir algo diferente de lo que se deseaba expresar y nuestros interlocutores hacen como si no hubieramos dicho lo que hemos dicho, esto significa que el lapsus es la expresión de lo que no queremos decir, por lo que Peretti afirma que la comunicación no tiene lugar sólo en el plano verbal sino que se da de acuerdo a la forma en que nos situamos ante los demás y ante nosotros mismos, quedando así comprometida la totalidad de cada persona y no únicamente las funciones intelectuales, profesionales o sociales.

De manera similar, González G.A.M. expresa que la comunicación puede verse obstaculizada por diversos factores entre los que se encuentra el temor al riesgo y al

compromiso, el miedo a ser rechazado, la deformación del mensaje que puede tener su origen en el ambiente en que se lleva a cabo la relación por falta de claridad en las palabras y signos que se emplean, en la transmisión de mensajes confusos y dobles, en las costumbres y tradiciones, así como también en la educación, nivel sociocultural, y el estado de ánimo. Otros factores que obstaculizan la comunicación tiene que ver con los prejuicios raciales y culturales, con la rigidez de creencias y con actitudes de la propia personalidad como es la actitud evaluativa, interrogativa, generalizante, sermoneadora, acusadora o de inseguridad⁷⁶.

Hasta éste momento podemos notar que pueden desglosarse aún más los factores que obstruyen la comunicación interpersonal, sin embargo con los aquí presentados podemos tener una idea global de lo que éstos implican en el establecimiento y desarrollo de la relación terapéutica.

4.2 Factores que Facilitan la Comunicación

Para comenzar este apartado conviene indicar que para Rogers, la condición indispensable para que se dé el progreso terapéutico es la reducción de la angustia⁷⁷ porque la angustia conduce a una actitud defensiva que impide el crecimiento personal. La angustia es un estado difuso que se diferencia del miedo en que éste último es una reacción un objeto bien definido. La angustia es un estado generalizado que afecta al organismo provocando disfunción fisiológica (tensión muscular, circulación y secreción endócrina), ocasionando efectos psicosomáticos que combinan el malestar psicológico con la disfunción fisiológica, la angustia se extiende por tanto a todo el organismo en sus aspectos afectivos y cognitivos⁷⁸. Para que la reducción de la angustia tenga lugar es necesario que la persona se

sienta en un ambiente libre de amenazas, exigencias o cualquier presión, lo cual se promueve gracias a las tres actitudes básicas ya mencionadas. Esta libertad implica también que la persona pueda recurrir a maniobras de protección temporales tanto conscientes como inconscientes en cualquier momento sin que el terapeuta se muestre impaciente. Así cuando la persona se percata de que independientemente de su actitud el terapeuta es paciente y le comprende se dice que vive una experiencia emocional correctiva, es decir, se da cuenta de que puede mostrarse ansioso, desconfiado, hostil o tramposo sin que el terapeuta intente desenmascararlo, de esta manera la persona tiende a olvidar sus defensas, renuncia a ellas voluntariamente y lentamente se muestra como es en realidad^{7º}. Rogers indica que para que el proceso anterior tenga lugar es necesario que el paciente perciba en un grado mínimo la autenticidad y empatía que el orientador experimenta, y además, éste último debe estar atento no sólo a lo que ocurre en el interior y en la percepción del cliente, sino también es imprescindible que se percate de la manera en que son recibidas sus comunicaciones, ya que la forma de percibir y significar del cliente es diferente y es posible que cada una de las cualidades descritas sean percibidas de manera contradictoria^{8º}.

En cuanto a la expresividad del terapeuta, se definen tres aspectos principales, el primero de éstos es la no imposición, que consiste en seguir al cliente, darle la oportunidad de ser su propia guía, para lograrlo es necesario que el terapeuta se exprese a sí mismo sus fantasías, sentimientos, deseos y todo aquello que sucede en su fuero interno, formulando sus expresiones personales como propias. El segundo aspecto es el atenderse a sí mismo por unos instantes. éste se refiere a la atención que el terapeuta se presta así mismo, de tal forma que sea capaz de

reconocer sus propios sentimientos y aquello de la relación que los provoca, evitando responsabilizarse de su interlocutor, con esto el terapeuta aumenta la posibilidad de compartir clara y explícitamente sus sentimientos. El tercer aspecto es la límpida sencillez y consiste en identificar el sentido que da el terapeuta a las expresiones del cliente, el cual debe ser expresado de acuerdo al marco de referencia del cliente sin interpretaciones, valoraciones o afirmaciones.

Por otra parte se afirma que la interacción subverbal deja un tanto de lado la atención al contenido verbal de las locuciones del cliente y se ocupa del proceso introspectivo, es decir al proceso de sentimientos que se desarrolla dentro de cada individuo, por ello se da atención a las respuestas que se dirigen a la vivencia, a ese proceso interior de donde provienen o a que se refieren las expresiones verbales, pues así se tiene la posibilidad de conocer los significados profundos de la expresión verbal. La expresión subverbal, por lo tanto, se refiere a todos aquellos indicadores que dan muestra de algún mensaje que puede ser expresado abiertamente o de manera encubierta por las expresiones verbales⁸¹. Entre los indicadores señalados se encuentran los silencios, los gestos, las entonaciones, la postura y la mirada que hacen que la atención sea un aspecto de suma importancia. La atención es una condición necesaria para ayudar a la persona que acude a terapia. El prestar atención supone el saber escuchar palabras, oraciones e ideas, tomar en cuenta la conducta no verbal, las situaciones interpersonales, el ambiente cultural y las tendencias de la sociedad; significa ignorar todo aquello que puede distraer la atención de quien escucha⁸². Egan señala que el espacio donde tiene lugar la orientación debe ser confortable y de preferencia no deben existir objetos físicos entre el orientador y el cliente pues así se

facilita la atención mutua.

Por otro lado, el atender comprende tanto atención física como psicológica. La atención física significa que los interactuantes adopten una postura de involucramiento uno con el otro.⁸⁹, en relación a el terapeuta significa controlar sus distracciones aún cuando el cliente se distraiga. Implica:

- 1) Mirar a la cara del otro, lo que indica que el terapeuta está con la persona y que le interesa.
- 2) Mantener contacto ocular, lo cual no significa mirar fijamente, que puede resultar incómodo, significa acompañar a la persona con una mirada de atención.
- 3) Mantener una postura abierta, ésta es una posición no defensiva que se expresa en la posición corporal de brazos abiertos y piernas firmes, no cruzadas.
- 4) Inclinarsse hacia el otro, que es una señal de interés natural que se puede observar en la cotidianidad.
- 5) Mantenerse relativamente relajado, esta característica es el resultado de las cuatro precedentes ya que ellas en conjunto provocan no sólo el involucramiento o captación del cliente, sino también el involucramiento o captación del terapeuta, dando por resultado que éste tenga la posibilidad de responder con auténtico respeto, interés y comprensión.

En lo que concierne a la atención psicológica, significa prestar atención a lo que se escucha, a los mensajes verbales y a los no verbales que emite la persona con quien se interactúa. es tener sensibilidad para captar pistas y mensajes no verbales y paralingüísticos; los mensajes no verbales tienen que ver con las gesticulaciones faciales y movimientos corporales, así como también con los silencios. Las pistas y mensajes paralingüísticos se refieren a la forma en que se usa la voz, volumen, entonación, ritmo de las palabras, tartamudeos, gruñidos y suspiros. Ambos tipos de mensajes tienen dos funciones

generales, por un lado confirman, puntualizan, modulan o modifican el mensaje verbal de quien se expresa; otras veces contradicen el mensaje verbal⁸⁴. Un ejemplo de la primera función se da cuando una persona que expresa un sentimiento de tristeza, al mismo tiempo mantiene su cuerpo encorvado, sus cejas y sus ojos caídos y húmedos, su rostro tenso y su voz temblorosa, en este caso se nota correspondencia entre el nivel verbal y los niveles no verbal y paralingüístico. Un ejemplo de la segunda función indicada se da cuando una persona ve aproximarse a otra, se voltea, hace como si no se hubiera percatado y al encontrarla de nuevo de frente dice que le da un gusto tremendo encontrarla sin mostrar signos de sorpresa en su semblante, lo cual hace que su mensaje sea contradictorio y confuso.

De manera similar, Virginia Satir expresa que hablar de comunicación es hablar de todas las formas en que los seres humanos nos relacionamos e intercambiamos información. La forma en que nos comunicamos es aprendida⁸⁵, el saberlo es un estímulo pues entonces tenemos la posibilidad de perfeccionar nuestro estilo y desechar las formas inefectivas que en algún momento adquirimos.

Satir indica de forma amena que para comprender nuestra forma de comunicarnos y perfeccionarla es necesario:

- 1) Percatarnos de nuestras sensaciones y pensamientos ante la simple presencia de otra persona.
- 2) Percatarnos del efecto que causa nuestro tono de voz en los demás y las sensaciones y pensamientos que otras voces provocan en nosotros. Satir afirma que la voz de una persona ayuda o impide a los demás captar el sentido de sus palabras.
- 3) Advertir las sensaciones y pensamientos que experimentamos al tocar y ser tocados por otras personas.
- 4) Atender a las sensaciones y pensamientos que el olor de otra persona provoca en nosotros y la forma en que

reaccionemos a ello.

Agrega que la comunicación adecuada implica también, mantener una distancia en la que ambas personas se sientan cómodas, sin sentirse invadidos ni demasiado alejados; mirarse directamente a los ojos, lo que brinda confianza y seguridad; aclarar palabras con las que se intenta dar por entendido algo difuso como son las palabras "lo, aquello, eso o todo", con las que realmente no se expresa nada y comúnmente son la causa de dificultades que implican la idea de que "el otro debe saber lo que yo siento, pienso y quiero decir"⁸⁶. Finalmente, también supone escuchar y observar a la otra persona, escuchar es una habilidad que requiere de un aprendizaje intenso dado que por un lado se atiende al sonido de voz de la otra persona, y por otro, es necesario percatarse de los propios sentimientos y de los sentimientos que el otro nos transmite y concentrarse para entender el significado de las palabras del interlocutor.

González G. explica que oír es diferente de escuchar, oír es percibir sonidos, pero escuchar es el proceso de tratar de entender y comprender lo percibido, es una parte de nuestro proceso intelectual. Las dificultades al escuchar a la otra persona radican en que mientras una persona habla aproximadamente ciento veinticinco palabras por minuto, tenemos la capacidad de oír en promedio cuatro veces la misma rapidez, por lo tanto, tenemos mucho tiempo para pensar en otras cosas a la vez que escuchamos, por lo que el común de las personas a la vez que intentamos escuchar soñamos despiertos, discutimos interiormente, interpretamos los mensajes recibidos, inventamos cosas y completamos mensajes. Estos factores entorpecen escuchar con claridad los mensajes de quien se dirige a nosotros y dificultan nuestra comprensión. Escuchar activamente implica estar con y para la otra persona, el estar no sólo en lo físico, como ya se vio, sino

también en lo psicológico, con las emociones y sentimientos en el encuentro personal. Con lo anterior es posible concluir que el fenómeno de la comunicación interpersonal es complejo dado que conlleva aspectos subjetivos que dan un matiz peculiar a los mensajes que cada persona transmite, de ahí que la comunicación terapéutica sea aquella que se entabla con el propósito fundamental de promover el desarrollo del potencial humano que implica aprender a ser creativo, a descubrir alternativas de solución a problemas y, lo que es más importante, aprender a ampliar el campo perceptual de quien busca ayuda.

Como se vio, el establecimiento de la comunicación interpersonal puede verse obstaculizada por diversos factores entre estos la forma de significar de cada persona, los prejuicios que elaboramos, el presentarnos con máscaras como si tuviésemos que representar un papel, la tendencia a identificarnos con los demás, la forma en que dirigimos nuestras verbalizaciones y el temor al riesgo de mostrarnos tal cual somos o a ser influenciados y perder el equilibrio personal.

También se mencionó que tales obstáculos pueden solucionarse cuando el terapeuta hace suyas las tres actitudes básicas que promueve el enfoque centrado en la persona, que son actitud positiva incondicional, congruencia y comprensión empática, que constituyen la base de su interacción, una interacción que aboga por el respeto a la integridad de la persona y a su capacidad creativa y de desarrollo. Dichas actitudes pueden verse apoyadas por algunas estrategias como son 1) atender al contenido de las expresiones subverbales, entre estas se encuentran los silencios, los gestos, las entonaciones, las posturas y las miradas; 2) prestar atención física y psicológica, que implican dos aspectos fundamentales: el saber observar y escuchar.

Por otro lado, se sabe que estas aportaciones no sólo han sido probadas en la terapia individual sino que también han tenido efecto en el área de la enseñanza, en el trabajo con grupos de niños y adolescentes, pacientes esquizofrénicos y en el área industrial, por lo que, desde mi punto de vista, la comunicación que promueve el enfoque centrado en la persona es una aportación que puede ayudar a la población en general a aprender a conocerse, a aceptarse y a comprender los sentimientos de soledad y angustia tan comunes en nuestros días.

C O N C L U S I O N E S .

El enfoque centrado en la persona establece que la relación terapéutica es una forma de las relaciones interpersonales, en las que particularmente, la cualidad del encuentro, es lo que hace de ella una relación enriquecedora capaz de lograr, en la persona que consulta, el cambio y crecimiento personal.

Cuando se habla de cambio y crecimiento personal es necesario abordar las transformaciones de la personalidad y de la conducta que tienen lugar durante el proceso terapéutico; cambios que como se ha indicado son favorecidos por la cualidad del encuentro, que de acuerdo con Rogers, se conforma de tres actitudes básicas, estas son: Empatía, Consideración Positiva Incondicional y Congruencia. Al desglosarlas, se puede concluir que el enfoque mantiene implícitos en su teoría principios de comunicación relacionados con el cambio de la personalidad que guían el proceso terapéutico. Entre estos se encuentran los siguientes:

- 1.- Se parte de que un neurótico es una persona que ha roto la comunicación en el interior de sí mismo y como consecuencia mantiene una comunicación deteriorada con los otros.
- 2.-La finalidad de la psicoterapia es promover la adquisición de medios autónomos que ayuden a la persona a examinarse y a encontrar alternativas de solución a sus problemas.
- 3.-La relación enriquecedora tiende a aumentar y a mejorar la comunicación entre quienes intractúan.
- 4.-El terapeuta manifiesta con su actitud la confianza en la capacidad de la persona por comprender y solucionar sus conflictos, fomentando un clima de libertad y de ausencia de

de sanción moral.

5.-La relación enriquecedora tiene lugar cuando el psicoterapeuta instrumentaliza mediante su actitud las tres cualidades básicas: comprensión empática, aceptación positiva incondicional y congruencia.

6.-El terapeuta puede participar eficazmente en la relación y facilitar la expresión de su interlocutor, promoviendo los procesos de autoapertura y confrontación que le ayuden a lograr su desarrollo personal.

7.-Entre los procesos de autoapertura que se dan, se encuentra la reducción de la angustia. La angustia conduce a una actitud defensiva que afecta a todo el organismo en sus aspectos cognitivos y afectivos.

8.-La congruencia tiene que ver con la expresión sincera, transparente y auténtica del terapeuta. Se manifiesta a través de su pensamiento, conducta, gesticulación y mímica. Con ello se promueve la confianza en el cliente, la disminución de sus defensas y la expresión libre de sentimientos, pensamientos y actitudes.

9.-El Interés Positivo Incondicional contribuye a fomentar un estado de libertad en el que es posible la expresión de sentimientos, experiencias y posibilidades de actuación; dando lugar al desarrollo de la autoestima.

10.-La comprensión empática implica una observación profunda tanto de los aspectos verbales como no verbales durante el encuentro. Lo relevante es aprehender el sentido de la expresión y captar los sentimientos y vivencias sin temores ni prejuicios.

11.-La empatía implica captar la percepción del cliente y la capacidad de poder transmitir a manera de espejo la emoción que la persona expresa.

12.-El manejo del lenguaje es fundamental dado que debe ser auténtico y capaz de causar el involucramiento necesario para

la comprensión de sentimientos expresados por el cliente.

13.-La consecuencia de la autoconfrontación tiene que ver con el aprender a escucharse a sí mismo y la reestructuración del mundo de percepciones, lograndose así el autodesarrollo y aprendizaje personal.

14.-Al poner en práctica las actitudes básicas se establecen las condiciones necesarias para lograr una comunicación efectiva, en donde la atención física y psicológica causa un efecto de involucramiento entre los interactuantes.

La atención es uno de los aspectos mas significativos del encuentro, no se trata de una característica simple, tiene que ver con la combinación de la puesta en práctica de las actitudes básicas e implica el desempeño de destrezas como el escuchar activamente discriminando palabras, oraciones, conductas no verbales y situaciones interpersonales. También implica una postura particular capaz de expresar en si misma respeto e interés por la persona.

Abordado lo anterior se confirma que existen principios que guían el tipo de interacción terapéutica y que estos se encuentran de manera implícita en las cualidades del encuentro interpersonal.

En resumen, se comprende que el ser humano requiere para su desarrollo pleno de un contacto social profundo, de una experiencia social que debido a las características de nuestra sociedad se hace cada vez mas difícil de encontrar. La masificación y manipulación de los medios de comunicación promueven en su mayoría el aislamiento y establecimiento de relaciones superficiales en donde la personalidad debe desarrollarse sin un compromiso con los demás, las instituciones sociales han perdido credibilidad y los valores promovidos enaltecen el consumismo y la obtención de bienes. En éste ámbito es sencillo comprender el porque han

podido desarrollarse los sentimientos de soledad, angustia y miedo de nuestra sociedad, por ello y desde mi punto de vista los principios que guían la intervención terapéutica pueden contribuir en gran medida a rescatar lo enriquecedor de las relaciones humanas siempre y cuando el psicólogo desde su formación cuente con programas dirigidos al óptimo desempeño de su labor social, en donde la escuela misma contribuya en realidad a fomentar el desarrollo de su capacidad creadora e intelectual, convirtiéndose en formadora y persiguiendo obtener resultados concretos y observables a corto, mediano y largo plazo en sus educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.-Cooley, C. H. cit pos. Maletzke, G. Psicología de la Comunicación Social. 1a. parte.
- 2.-Hovland, C. I, cit. pos. Maletzke, G. Op. Cit.
- 3.-Alvarez, R. Las Relaciones Humanas. Cap. II
- 4.-Scharamm, W. cit pos. Maletzke, G. op. Cit.
- 5.-Paoli, J. A. La Comunicación. Cap. I
- 6.-Paoli, J. A. Op. Cit.
- 7.-Morris, cit. pos. Watzlavick, P. y cols. Teoría de la Comunicación Humana.
- 8.-Ruesch, J. Comunicación Terapéutica. pp. 18-21
- 9.-Idem.
- 10.-Obermaier, H. y Ballido, A. Así se elevó el hombre sobre el reino animal. Cap. III 3a. parte.
- 11.-Castiglioni, A. Encantamiento y Magia. Cap. II
- 12.-Idem.
- 13.-Bence, L. y Méreux, M. Guía Práctica de Musicoterapia. Cap. I.
- 14.-Castiglioni, A. Op. Cit. Cap. V.
- 15.-Sejourné, A. Pensamiento y Religión en el México Antiguo. Cap. II
- 16.-Castiglioni, a. Op. Cit. Cap. XI
- 17.-Sepúlveda, H. La Medicina entre los Purépecha Prehispánticos. Cap. VI
- 18.-Idem.
- 19.-León, S. R. Historia de la Psicología en México . Acta Psicológica Mexicana. pp. 19-28.
- 20.-Idem.
- 21.-Ibid.
- 22.-Castiglioni, A. Op. Cit. Cap. XII
- 23.-Idem. p. 148.
- 24.-Id.
- 25.-Ib. Cap. XVI
- 26.-Idem.
- 27.-Watzlavick, P. El Lenguaje del Cambio. p. 12
- 28.-Ibid. Cap. I.
- 29.-Idem.
- 30.-Berlo, D. k. El Proceso de la Comunicación. p. 7
- 31.-Ibid. Cap. I
- 32.-González G. A. M. El Niño y la Educación. Cap. III
- 33.-González G. A. M. Op. Cit.
- 34.-Puente, Miguel de la Carl R. Rogers: De la Psicoterapia a la Enseñanza. p. 230.
- 35.-Quitmann, H. Op. Cit. Cap. III
- 36.-Gondra, R. P. La Psicoterapia de Carl R. Rogers. Cap. VII
- 37.-Idem.
- 38.-Rogers, C. y Hinget, M. Op. Cit Cap. V.
- 39.-Rogers, c. Psicoterapia Centrada en la Persona. Cap. II
- 40.-Idem.
- 41.-Id.
- 42.-Lafarga, J. y Gómez, C. J., del. Desarrollo del Potencial Humano. Vol. 2 Cap. VI

- 43.-Op. Cit. Cap. V
- 44.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit. Cap. V
- 45.-Rogers, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales.
Cap. IV
- 46.-Rogers, C. Orientación, Psicología y Psicoterapia. Cap. IV
- 47.-Id.
- 48.-Ib.
- 49.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit. Cap. VI
- 50.-Gondra, R. P. Op. Cit. pp. 54-57
- 51.-Rogers, C. Orientación, Psicología y Psicoterapia. Cap. IV
- 52.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit. Cap. VI
- 53.-Lafarga, J. y Gómez, C. J. del. Op. Cit. Cap. VI
- 54.-Idem. p. 124
- 55.-Gondra R. P. Op. Cit. Cap. VI.
- 56.-Tausch, R. y Tausch, A. M. Psicoterapia por la Conversación.
Cap. IV.
- 57.-Idem.
- 58.-Gondra, R. P. Op. Cit. Cap. VII
- 59.-Tausch, R. y Tausch, A. M. Op. Cit. Cap. III
- 60.-Idem.
- 61.-Ib.
- 62.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit. Cap. VI
- 63.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit.
- 64.-Tausch, R. y Tausch, A. M. Op. Cit. p. 31
- 65.-Idem.
- 66.-Id. Cap. II
- 67.-Egan, G. El Orientador Experto. Cap. IV
- 68.-Idem.
- 69.-Ib. p. 83
- 70.-Tausch, R. y Tausch, A. M. Op. Cit. Cap. II
- 71.-Idem.
- 72.-Peretti, A. de, Libertad y Relaciones Humanas. Cap. V
- 73.-Ibid. p. 83
- 74.-Op. Cit. Cap. V
- 75.-Porter, W. cit. pos. Peretti, A. de, Op. Cit.
- 76.-González, G. A. M. Op. Cit. Cap. II.
- 77.-Rogers, C. y Kinget, M. Op. Cit. Cap. VI
- 78.-Idem.
- 79.-Ibid.
- 80.-Lafarga, J. y Gómez, C. del, Op. Cit. Cap. VI
- 81.-Rogers, C. y Stevens, B. Persona a Persona. Cap. IV.
- 82.-Egan, G. Op. Cit. Cap. III
- 83.-Ibidem. p. 61
- 84.-Id.
- 85.-Satir, V. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. Cap. IV
- 86.-Idem. p. 33

BIBLIOGRAFIA

- ALVAREZ, R. Las Relaciones Humanas. JUS, México, 1976 Cap. III
- BENCE, I. Y MEREUX, M. Guía Práctica de Musicoterapia. Gedisa, México, 1991 Cap. I
- BERLO, D. K. El Proceso de la Comunicación. El Ateneo, México, 1974 Cap. I.
- CASTIGLIONI, A. Encantamiento y Magia. F.C.E. México, 1981 Cap. II
- EGAN, G. El Orientador Experto. Grupo Editorial Iberoamérica, México, 1981 Caps. III y IV.
- GONDRA, R. La Psicoterapia de Carl R. Rogers. Biblioteca de Psicología, México, 1978 Cap. VII.
- GONZALEZ, G. A. M. El Niño y la Educación. Trillas, México, 1988 Cap. III
- LAFARGA, J. y GOMEZ, C. del, Desarrollo del Potencial Humano. Trillas, México, 1988 Vol. 2 Cap. VI
- MALETZKE, G. Psicología de la Comunicación Social. Epoca, Quito-Ecuador, 1980, 1a. parte pp. 19-32
- OBBERMAIER, H. y BALLIDO, A. Así se Elevó al Hombre Sobre el Reino Animal. Cartago, Buenos Aires, 1975, 3a. parte Cap. III
- PAOLI, J. A. La Comunicación. Edicol, México, 1979 Cap. I
- PERETTI, A. de, Libertad y Relaciones Humanas. Morova, Madrid, 1975 Cap. V
- PUENTE, MIGUEL de la, Carl. R. Rogers: De la Psicoterapia a la Enseñanza. Razón y Fé, Madrid, 1973 p. 230.
- QUITMANN, H. Psicología Humanística. Herder, Barcelona España, 1989 p. 144.
- ROGERS, C. Orientación, Psicología y Psicoterapia. Narcea, Barcelona, 1984 Cap. IV.
- ROGERS, C. Psicoterapia Centrada en la Persona. Paidós, México, 1988, Cap. II
- ROGERS, C. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales. Nueva Visión, México, 1978 Cap. IV.
- ROGERS, C. y KINGET, M. Psicoterapia y Relaciones Humanas. Alfaguara, México, 1971 Cap. VI.

- RUESCH, J. Comunicación Terapéutica. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1984 pp. 18-21
- SATIR, V. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. PAX-México, México, 1990, Cap. IV
- SEJOURNE, A. Pensamiento y Religión en el México Antiguo. F.C.E., México, 1990 Cap. II
- SEPULVEDA, H. LA Medicina entre los Purépecha Prehispánicos. U. N.A.M., México 1988, Cap. VI.
- TAUSCH, R. y TAUSCH, A. M. Psicoterapia por la Conversación. Herder, Barcelona, 1986 Caps. II, III y IV
- WATZLAWICK, P. y Cols. El lenguaje del Cambio. Herder, Barcelona, 1983 Cap. I